



“Psikologi Positif Menuju Mental Wellness”

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL & Call For Paper

Malang, 17-18 Juli 2020

ISBN 978-623-6589-03-8



9 786236 589038

Diterbitkan oleh:
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL & WORKSHOP
"PSIKOLOGI POSITIF MENUJU MENTAL
WELLNESS"

Malang, 17-18 Juli 2020

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG

PROSIDING SEMINAR NASIONAL & WORKSHOP
"PSIKOLOGI POSITIF MENUJU MENTAL WELLNESS"

Malang, 17-18 Juli 2020

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI - UNIVERSITAS NEGERI MALANG

PANITIA PELAKSANA

Ketua: Dr. Nur Eva, M.Psi

Sekretaris : Yudi Tri Harsono, M.A.

Bendahara: Armita Ekowati

Sie Kesekretariatan: Angga Yuni Mantara, M.Si; Retno Sulistiyaningsih, M.Si

Sie Acara: Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah, M.A., Aryudho Widyatno, M.A., Dwi Nikmah
Puspitasari, M.Psi.

Sie Prosiding dan publikasi: Indah Yasminum Suhanti, M.Psi.; Rakhmadiyah Dewi Noorrizki,
M.Si.; Mochammad Sa'id, M.Si

Sie Perlengkapan: Ikhsan, Rizky Adi Saputro, Dwi Aji Setyo Pranoto

PENYUNTING

Indah Yasminum Suhanti, M.Psi.; Rakhmadiyah Dewi Noorrizki, M.Si

STEERING COMMITTEE

Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed.

Dr. Tutut Chusniyah, M.Si

Dr. Nur Eva, M.Psi

Dr. Endang Prastuti, M.Si

Dr. Immanuel Hitipeuw, M.A.

Dr. Hetti Rahmawati, S.Psi., M.Si

REVIEWER

Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed.	Universitas Negeri Malang
Dr. Tutut Chusniyah, M.Si	Universitas Negeri Malang
Dr. Nur Eva, M.Psi	Universitas Negeri Malang
Dr. Endang Prastuti, M.Si	Universitas Negeri Malang
Dr. Hetti Rahmawati, S.Psi., M.Si	Universitas Negeri Malang
Dr. Haerani Nur, M.Si.	Universitas Negeri Makasar
Dr. Nono Hery Yoenanto, M.Pd.	Universitas Airlangga
Dr. Sumi Lestari., S.Psi., M.Si.	Universitas Brawijaya
Dr. Rini Nurahaju, S.Psi., M.Si.	Universitas Hang Tuah
Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi., M.Si.	Universitas Muria Kudus

PENYELENGGARA

Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Malang

ISBN : 978-623-6589-03-8

PENERBIT:

Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Malang

REDAKSI:

Jl. Semarang 5 Malang
Telp. (0341) 579700
Email: psikologi.fppsi@um.ac.id

Cetakan pertama, Juli 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun
Tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang telah berkenan memberikan kesehatan dan keberkahan dalam hidup kita sehingga Seminar Nasional, Workshop, dan Call Paper dengan tema Psikologi Positif Menuju Mental *Wellness* dapat diselenggarakan pada masa pandemi Covid-19 tahun 2020.

Upaya untuk tetap produktif pada masa pandemi Covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi semua kalangan. Pendidik, peneliti, dan praktisi dalam bidang psikologi berusaha berkontribusi secara luas untuk masyarakat. Melalui Seminar Nasional, Workshop, dan *Call Paper* ini diharapkan produktivitas civitas akademika menemukan wadah untuk berbagi, berdiskusi, dan publikasi terkait dengan tema Psikologi Positif Menuju Mental *Wellness*. Tema ini sangat penting pada saat ini untuk mengingatkan semua kalangan agar tetap sehat secara fisik dan mental melalui pikiran, perasaan, dan perilaku yang positif.

Terutama untuk aktivitas publikasi, bagi civitas akademika menjadi tantangan tersendiri. Saat ini, kuantitas dan kualitas publikasi menjadi parameter bagi individu dan institusi. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang mempersembahkan Seminar Nasional, Workshop, dan *Call Paper* sebagai komitmen untuk meningkatkan publikasi di tingkat nasional.

Seminar Nasional, Workshop, dan *Call Paper* ini diikuti oleh pendidik, peneliti, dan praktisi dari berbagai daerah di Indonesia. Selain menjadi sarana untuk temu ilmiah, semoga menjadi selanjutnya akan terjalin kerja sama dan sinergi yang positif. Teknologi menjadi media untuk berbagi dan berdiskusi dalam ruang *virtual*. Peribahasa berubah menjadi dekat di mata, dekat hati pula. Semua bersua dalam dunia maya.

Tidak ada gading yang tak retak. Segala masukan dan saran konstruktif dengan senang hati akan diterima. Terima kasih kepada pembicara, panitia, peserta, serta semua yang telah berkontribusi dalam acara ini. Selamat berseminar, mengikuti workshop, dan presentasi artikel.

Malang, Juli 2020
Ketua Panitia

Dr. Nur Eva, M.Psi., Psikolog

DAFTAR ISI

HALAMAN IDENTITAS	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
JADWAL KEGIATAN CALL FOR PAPER	viii
JADWAL KEGIATAN SEMINAR NASIONAL	xiii
JADWAL KEGIATAN WORKSHOP	xiv
EFEKTIFITAS PENYELESAIAN KONFLIK SOSIAL SECARA DAMAI	
Surajyo, Sriyono	1
SIKAP WARGA KAMPUNG WISATA WARNA-WARNI (NANI) TERHADAP PANDEMI COVID-19	
Sumi Lestari	12
SENSE OF COMMUNITY DAN KEBAHAGIAAN (SUBJECTIVE HAPPINESS) WARGA JAKARTA YANG MEMANFATKAN FASILITAS RPTRA (RUANG PUBLIK TERPADU RAMAH ANAK)	
Supriyanto	17
TINGKAT KESIAPAN TEKNOLOGI PADA PETANI GARAM DI KABUPATEN SAMPANG	
Triyo Utomo, Onny Fransinata Anggara.....	29
PROFIL MINDFUL EATING MAHASISWI PERGURUAN TINGGI NEGERI DI KOTA MALANG	
Mihmidati Hilmi, Zamroni.....	35
POTRET KESIAPAN DIRI WARGA KAMPUNG WARNA-WARNI JODIPAN (REALISASI KEKUATAN INDIVIDUAL MENUJU TANGGUH BENCANA)	
Intan Rahmawati, Muhammad Afif Alhad, Heidy Nilasari	45
PERAN JENIS KELAMIN TERHADAP PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA PADA PENYINTAS DIFABEL PASCA GEMPA BUMI YOGYAKARTA	
Femmi Nurmalitasari, Yudi Tri Harsono	55
GAMBARAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA SUKU JAWA DAN SUNDA DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG	
Dina Aulia, Afiyah Hasnayanti, Retno Sulistiyansih.....	61
CHARACTER STRENGTHS PERANTAU ETNIS MADURA	
Masluhah Jusli, Suryani	76
KEBAHAGIAAN PADA IBU BEKERJA	
Niken Nurmei Ditasari, Fransisca Anindya Mariesta Prabawati	89
PERSON ORGANIZATION FIT DAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL SEBAGAI PREDIKTOR TURNOVER INTENTION PADA KARYAWAN SITE PERTAMBANGAN	
Angeli Maharani Samson, Diyah Sulistyiorini	97
RELASI BAIK, KERJA MENJADI ASYIK: STUDI KUALITAS INTERAKSI ATASAN BAWAHAN TERHADAP EMPLOYEE ENGAGEMENT GENERASI Y	
Syifa Nisrina, Nuri Sadida	110

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SETTING PROFESIONAL: BURNOUT DAN JENIS PROFESI SEBAGAI PREDIKTOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING	
Monika Windriya Satyajati, Lucia Trisni Widhianingtanti, Bartolomeus Yofana Adiwena	117
HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN BURNOUT PADA KARYAWAN DI SALAH SATU PABRIK ROKOK DI MALANG	
Amanda Sandy Ardilla, Gamma Rahmita Ureka Hakim	128
MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI? STUDI KUALITATIF KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA	
Firmanto Adi Nurcahyo, Tience Debora Valentina.....	136
FLOW PADA MAHASISWA AKTIF BERORGANISASI DI UNIVERSITAS ANDALAS	
Nursyamsi, Fitria Rahmi, Dyni Amenike	145
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU	
Said Robby Kurniawan, Nur Eva.....	152
BAGAIMANA MINDFULNESS MAHASISWA UNIVERSITAS X?: PENGUJIAN DESKRIPTIF DAN KOMPARATIF	
Suhadianto, Isrida Yul Arifiana.....	163
PERBEDAAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI PROGRAM REGULAR DAN ASRAMA DI KOTA MALANG	
Sahupriadi, Nur Eva, Indah Yasminum Suhanti.....	171
AFEK POSITIF DI DOMAIN AKADEMIK : APLIKASI THE BROADEN AND BUILD THEORY OF EMOTION (REVIEW SISTEMATIS)	
Kartika Nur Fathiyah	185
HUBUNGAN ANTARA BELAS KASIH DIRI DENGAN KEJENUHAN DALAM BEKERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR	
Dinarayu Aldililla, Rizky Ananda Artiningsih, Nurul Indah Mustiyah, Siti Ina Savira	193
HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG TERLAMBAT MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG	
Zaenul Bahrur Roziki, Aji Bagus Priyambodo.....	212
HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN RESILIENSI PADA IBU DENGAN ANAK AUTISME	
Kencana Nendrarani Dwitya, Aji Bagus Priyambodo.....	221
PERAN MINDFULNESS TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI DAN AGRESIVITAS PADA REMAJA PEMAIN GAME ONLINE BERMUATAN KEKERASAN	
Mutiara Mirah Yunita, Yoshie Augesty.....	230
SELAWAT NABI UNTUK MENGHASILKAN ENERGI POSITIF DALAM DIRI MANUSIA: SEBUAH PENELITIAN EKSPERIMEN	
Yohan Kurniawan, Hishamuddin Md. Som, Salasiah Omar.....	238
HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR HEALTH BELIEF MODEL DENGAN INTENSITAS BEROLAHRAGA DI SEBUAH FITNESS CENTER KOTA MALANG	
Amelia Setiyorini, Farah Farida Tantiani	249

SELF ESTEEM WARGA INDONESIA YANG DI EVAKUASI DARI WUHAN TERHADAP ONLINE SHAMING VIRUS CORONA CINA Farah Aliyah Syahidah, Gybran Jabbar Putra Cahyo, Inayatun Nadziroh, Selfilia Arum Kristanti, Rafika Putri Vidya Rahmawati, Bima Arya Koeswirawan	257
HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL DISTRESS DAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA Devi Jatmika.....	268
PSIKORELIGIUSITAS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL CALON JAMAAH HAJI DAN UMROH DI KOTA MALANG Tristiadi Ardi Ardani, Aris Yuana Yusuf, Andik Rony Irawan	279
MAKNA KEBAHAGIAAN PADA PASIEN COVID-19 YANG TINGGAL DI PUSAT KARANTINA Yulia Hairina.....	288
STUDI KASUS : IMPLEMENTASI TEKNIK PSIKOLOGI POSITIF UNTUK PENANGANAN KASUS KLINIS DI KLINIK UTAMA TALENTA CENTER Sarita Candra Merida, Rika Fitriyana	300
ORIENTASI KONFORMITAS ATAU ORIENTASI DIALOG: MEMBANGUN RESILIENSI AKADEMIK MELALUI POLA KOMUNIKASI KELUARGA Noor Azmi Luthfiyanni, Dewi Kumalasari.....	306
HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI KELUARGA DAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK TUNANETRA Zahrah Nurussyifa, Alabanyo Brebahama, Melok Roro Kinanthi.....	312
HUBUNGAN ANTARA PENGASUHAN POSITIF DAN CHILD WELL-BEING PADA ORANG TUA DENGAN ANAK TUNARUNGU DI YOGYAKARTA Salma Safira Sukma Ikhsani, Dian Sari Utami	322
PRODUCTIVE PARENTING PATTERN : FAKTOR EKSTERNAL PEMBENTUK CHARACTER STRENGTHS Ni Luh Ayu Vivekananda.....	332
RESILIENSI KELUARGA PADA CAREER FAMILY : STUDI KOMPARASI ANTARA SINGLE CAREER FAMILY DENGAN DUAL CAREER FAMILY Vidya Fergilia Hendrayu, Melok Roro Kinanthi, Alabanyo Brebahama	339
SUCCESSFUL AGING PADA LANJUT USIA SUKU JAWA DI PANTI GRIYA KASIH SILOAM KOTA MALANG Fyana Azara, Qoni'atur Ridwan, Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah	348
PERAN SELF CONTROL SEBAGAI PEMBENTUK STRENGTH ATLET KARATE JUARA DUNIA Ari Kresna Budianto, Miftakhul Jannah	356
TINGKAT OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MALANG Afiyah Hasnayanti, Chriselina Ayusandra Pramesti, Fero Triamirza Adam, Rakhmaditya Dewi Noorrizki.....	369

JADWAL KEGIATAN CALL FOR PAPER

Jumat, 17 Juli 2020

Kelas A

Moderator : Rakhmadiyah Dewi Noorizki, S.Psi., M.Si.

Co-host : Ahzar Nabel

No.	Waktu	Presenter	Judul Artikel
1	08.00 – 08.15	Surajyo, Sriyono	Efektifitas Penyelesaian Konflik Sosial Secara Damai
2	08.20 – 08.35	Dr. Sumi Lestari., S.Psi., M.Si	Sikap Warga Kampung Wisata Nani Terhadap Pandemi Covid-19
3	08.40 – 08.55	Supriyanto, S.Psi. M.Si.	Sense Of Community Dan Kebahagiaan (Subjective Happiness) Warga Jakarta Yang Memanfaatkan Fasilitas Rprtra (Ruang Publik Terpadu Ramah Anak)
4	09.00 – 09.15	Triyo Utomo, M.Psi., Psikolog	Tingkat Kesiapan Teknologi Pada Petani Garam Di Kabupaten Sampang
5	09.20 – 09.35	Heidy Nilasari	Mengembangkan Kesiapan Diri Warga Kampung Warna-Warni Jodipan (Realisasi Kekuatan Individual Menuju Tangguh Bencana)
6	09.40 – 09.55	Masluhah Jusli, S.Psi	Character Strength Perantau Etnis Madura
7	10.00 – 10.15	Dina Aulia	Gambaran Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Suku Jawa Dan Sunda Di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang
8	10.20 – 10.35	Femmi Nurmalitasari, S.Psi, M.A	Peran Jenis Kelamin Terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma Pada Korban Difabel Pasca Gempa Bumi Yogyakarta
9	10.40 – 10.55	Mihmidati Hilmia	Profil Mindful Eating Mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri Di Kota Malang

Kelas B

Moderator : Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah, S.Psi., M.A.

Co-host : Zahroh Rohmatussyifa

No.	Waktu	Presenter	Judul Artikel
1	08.00 – 08.15	Niken Nurmei Ditasari, M. Psi., Psikolog; Fransisca Anindya Mariesta Prabawati, M. Psi., Psikolog	Kebahagiaan Pada Ibu Bekerja
2	08.20 – 08.35	Laurentia Indra Cahyani, S.Psi Lucia Trisni W., S.Psi., M.Si. Monika Windriya Satyajati, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Seni Bersahabat - Sebuah Program Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Karyawan
3	08.40 – 08.55	Angeli Maharani Samson, S.Psi	Person Organization Fit Dan Psychological Capital Sebagai Prediktor Turnover Intention Pada Karyawan Site Pertambangan
4	09.00 – 09.15	Nuri Sadida, M. Psi., Psikolog	Relasi Baik, Kerja Menjadi Asyik: Studi Kualitas Interaksi Atasan Bawahan Terhadap Employee Engagement Generasi Y
5	09.20 – 09.35	Monika Windriya Satyajati, M.Psi., Psikolog	Psychological Well-Being Pada Setting Profesional: Burnout Dan Jenis Profesi Sebagai Prediktor Psychological Well-Being
6	09.40 – 09.55	Gamma Rahmita Ureka Hakim, M.Psi	Hubungan <i>Burnout</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Karyawan Di Salah Satu Pabrik Rokok Di Malang

Kelas C

Moderator : Ike Dwiastuti, S.Psi., M.Psi.

Co-host : Muhammad Iqbal Fakhru F.

No.	Waktu	Presenter	Judul Artikel
1	08.00 – 08.15	Dr. Firmanto Adi Nurcahyo, S.Psi, M.Si; Tience Debora Valentina	Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa
2	08.20 – 08.35	Endah Puspita Sari Libbie Annatagi Nur Widiasmara Marcus Stueck	Pengembangan Dan Uji Validasi Modul Tanzpro-Biodanza Untuk Subjek Anak-Anak Indonesia
3	08.40 – 08.55	Nursyamsi, S.Psi	Flow Pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi Di Universitas Andalas
4	09.00 – 09.15	Said Robby Kurniawan	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau
5	09.20 – 09.35	Suhadianto	Bagaimana Mindfulness Mahasiswa Universitas X?: Pengujian Deskriptif Dan Komparatif
6	09.40 – 09.55	Sahupriadi	Perbedaan Psychological Well-Being Siswa Madrasah Aliyah Negeri Program Regular Dan Asrama Di Kota Malang
7	10.00 – 10.15	Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si. Psi.	Afek Positif Di Domain Akademik: Aplikasi The Broaden And Build Theory Of Emotion (Review Sistematis)
8	10.20 – 10.35	Dinarayu Aldililla	Hubungan Antara Belas Kasih Diri Dengan Kejenuhan Dalam Bekerja Pada Guru Sekolah Dasar
9	10.40 – 10.55	Zaenul Bahrur Roziki	Hubungan Adversity Quotient Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

Kelas D

Moderator : Ayu Dyah Hapsari, S.Psi., M.A.

Co-host : Muhammad Khairul Anam

No.	Waktu	Presenter	Judul Artikel
1	08.00 – 08.15	Mutiara Mirah Yunita, S.Psi., M.Psi; Yoshie Augestya	Peran Mindfulness Terhadap Kecenderungan Adiksi Dan Agresivitas Pada Remaja Pemain Game Online Bermuatan Kekerasan
2	08.20 – 08.35	Dr. Yohan Kurniawan	Selawat Nabi Untuk Menghasilkan Energi Positif Dalam Diri Manusia: Sebuah Penelitian Eksperimen
3	08.40 – 08.55	Amelia Setiyorini Farah Farida Tantiani, S.Psi, M.Psi	Hubungan Faktor-Faktor Health Belief Model Dengan Intensitas Berolahraga Di Sebuah Fitness Center Kota Malang
4	09.00 – 09.15	Farah Aliyah Syahidah	Self Esteem Warga Indonesia Yang Di Evakuasi Dari Wuhan Terhadap Online Shaming Virus Corona Cina
5	09.20 – 09.35	Devi Jatmika, S. Psi., MMP	Hubungan Antara Psychological Distress Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa
6	09.40 – 09.55	Tristiadi Ardi Ardani.M.Si.Psikolog	Psikoreligiusitas Dalam Peningkatan Kesehatan Mental Calon Jamaah Haji Dan Umroh Di Kota Malang
7	10.00 – 10.15	Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog	Makna Kebahagiaan Pada Pasien Covid-19 Yang Tinggal Di Pusat Karantina
8	10.20 – 10.35	Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog	Studi Kasus : Implementasi Teknik Psikologi Positif Dalam Pendekatan Kognitif Untuk Penanganan Kasus Klinis Di Klinik Utama Talenta Center
9	10.40 – 10.55	Kencana Nendrarani Dwitya	Hubungan <i>Self-Compassion</i> Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Autisme

Kelas E

Moderator : Pravissi Shanti, S.Psi., M.Psi.

Co-host : Titis Setyo Wahyudi

No.	Waktu	Presenter	Judul Artikel
1	08.00 – 08.15	Dr. Karina Meriem Beru Brahmana, M.Psi, Psikolog	Gambaran Penyesuaian Perkawinan Pada Suami Pendeta Di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP)
2	08.20 – 08.35	Noor Azmi Luthfiyanni, S.Psi	Orientasi Konformitas Atau Percakapan: Membangun Resiliensi Akademik Dengan Pola Komunikasi Keluarga
3	08.40 – 08.55	Alabanyo Brebahama	Hubungan Antara Family Resilience Dan Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunanetra
4	09.00 – 09.15	Salma Safira Sukma Ikhsani	Hubungan Child Well-Being Dan Pengasuhan Positif Pada Orang Tua Dengan Anak Tunarungu Di Yogyakarta
5	09.20 – 09.35	Ni Luh Ayu Vivekananda, M.Psi, Psikolog	Productive Parenting Pattern : Faktor Eksternal Pembentuk Character Strengths
6	09.40 – 09.55	Melok Roro Kinanthi	Resiliensi Keluarga Pada Career Family : Studi Komparasi Antara Single Career Family Dengan Dual Career Family
7	10.00 – 10.15	Fyana Azara	Successful Aging Pada Lanjut Usia Suku Jawa Di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang
8	10.20 – 10.35	Ari Kresna Budianto	Peran Self Control Sebagai Pembentuk Strength Atlet Karate Juara Dunia
9	10.40 – 10.55	Fero Triamirza Adam	Tingkat Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang

**JADWAL KEGIATAN SEMINAR NASIONAL
“PSIKOLOGI POSITIF MENUJU MENTAL WELLNESS”
Sabtu, 18 Juli 2020**

Jam	Kegiatan	Pelaksana
07.30 – 08.00	Persiapan kehadiran peserta di <i>link</i> yang sudah disediakan	<i>Host</i>
08.00 – 08.30	Pembukaan: 1. Menyanyikan lagu Indonesia Raya 2. Sambutan Ketua Pelaksana Seminar Nasional 3. Sambutan Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi) 4. Pembacaan Doa	MC Dr. Nur Eva, S.Psi., M.Psi. Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed. Drs. Moh. Bisri, M.Si.
08.30 – 08.45	Moderator memperkenalkan Profil Keynote Speaker 1	Moderator: Gamma Rahmita Eureka Hakim, S.Psi., M.Psi.
08.45 – 10.00	Keynote Speaker 1 <i>“Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy”</i>	Dr. Nurlaila Effendy., M.Si., Psikolog
10.00 – 10.15	Moderator memperkenalkan Profil Keynote Speaker 2	Moderator: Gamma Rahmita Eureka Hakim, S.Psi., M.Psi.
10.15 – 11.30	Keynote Speaker 2 <i>“Peran Regulasi Emosi dan Mindfulness untuk Meningkatkan Rasa Syukur”</i>	Dr. Endang Prastuti, M.Si.
11.30 – 12.00	Tanya Jawab untuk kedua keynote speaker	Moderator: Gamma Rahmita Eureka Hakim, S.Psi., M.Psi.
12.00 – 12.15	Penutupan	MC

JADWAL KEGIATAN *WORKSHOP*
“MENCAPAI *FLOURISHING* MELALUI *CHARACTER STRENGTHS*”
Oleh: Dr. Nurlaila Effendy., M.Si., Psikolog
Sabtu, 18 Juli 2020

Jam	Kegiatan	Pelaksana
12.45 – 13.15	Persiapan kehadiran peserta di <i>link</i> yang sudah disediakan	<i>Host</i>
13.15 – 13.45	Pembukaan: 1. Menyanyikan lagu Indonesia Raya 2. Sambutan Ketua Pelaksana 3. Sambutan Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi) 4. Pembacaan Doa	MC Dr. Nur Eva, S.Psi., M.Psi. Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed. Drs. Moh. Bisri, M.Si.
13.45 – 14.00	Moderator memperkenalkan profil Pembicara	Moderator: Diah Sulistiyorini, S.Psi., M.Psi.
14.00 – 16.00	Penyampaian Materi oleh Pembicara “Mencapai <i>Flourishing</i> Melalui <i>Character Strengths</i> ” Tanya jawab	Dr. Nurlaila Effendy, M.Si., Psikolog Dipandu Moderator
16.00 - sda	Penutupan	MC

EFEKTIFITAS PENYELESAIAN KONFLIK SOSIAL SECARA DAMAI

Sriyono

Program Studi Informatika, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer
Universitas Indraprasta PGRI
sriyono13@gmail.com

Surajiyo

Program Studi Informatika, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer
Universitas Indraprasta PGRI
drssurajiyo@gmail.com

ABSTRAK

Negara Indonesia adalah negara yang multikultur. Dalam suatu negara yang *heterogin* budaya maka praktis suatu negara tersebut sebenarnya terjadi rawan konflik, jika tidak ditangani secara baik. Berdasarkan penyelesaian konflik yang terjadi di Poso, Sumpit, Aceh, dan lainnya menunjukkan bahwa campur tangan Pemerintah masih sangat dominan dan kurang melibatkan pihak-pihak yang bertikai (konflik), sehingga penyelesaian itu belum menghasilkan solusi yang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelesaikan konflik secara damai dan menyeluruh. Metode penelitian ini dengan metode pustaka maka data yang dikumpulkan merupakan data kualitatif yang diolah dengan metode reflektif, dilengkapi dengan metode '*verstehen*'. Hasilnya dalam rangka menjaga keutuhan, persatuan dan kesatuan bangsa dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) maka penanganan dan penyelesaian konflik secara damai merupakan upaya pencegahan agar konflik tidak meluas dan berdampak negatif bagi kehidupan masyarakat untuk lebih meningkatkan kualitas penyelesaian dan penanganan konflik yang komprehensif, maka diperlukan penyusunan kebijakan penanggulangan penyelesaian masalah-masalah konflik.

Kata Kunci: budaya; kebijakan; penyelesaian konflik

Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) merupakan potret negara yang pluralis mendiami sekitar 17.667 pulau yang terbentang dari Sabang sampai Merauke sambung menyambung menjadi satu. Indonesia terdiri dari sekitar 962 suku/etnis bangsa, dengan beragam budaya, agama, bahasa (dialek) dan lainnya. Bahasa (dialek) diperkirakan sekitar 239 macam. Unsur tersebut membuktikan keragaman bangsa. Potret keanekaragaman budaya, suku bangsa, agama, bahasa, ras maupun kesenian memberikan suasana *Kebhinneka Tunggal Ikaan* atau *Unity In Diversity* yaitu kesatuan dalam keberagaman. Semangat persatuan dan kesatuan masyarakat senantiasa senafas dengan nuansa keberagaman itu.

Jika suatu negara yang masyarakatnya *heterogen* tidak ditangani secara baik maka akan terjadi situasi yang rawan konflik.

Disamping itu faktor kepentingan manusia merupakan hal lain yang menimbulkan banyaknya ragam budaya di Indonesia. Kepentingan itu dapat dilihat dari mata pencaharian yakni timbulnya masyarakat petani, nelayan, pegawai, dan sebagainya.

Konflik yang terjadi di Indonesia sejak Orde Baru dan dilanjutkan pada masa Orde Refomasi merupakan bentuk dari banyaknya keinginan dari kelompok masyarakat yang ingin diwujudkan, sehingga kondisi itu mengakibatkan munculnya masalah-masalah krusial di pelbagai daerah. Konflik yang terjadi bisa dibagi menjadi dua yakni konflik horisontal dan vertikal. Konflik horisontal adalah konflik yang terjadi kelompok masyarakat dengan kelompok masyarakat lain. Misalnya konflik antara etnis Madura dan Dayak tercatat sampai 12 kali sejak 1950 sampai 1999, diantaranya adalah pada tahun

1999 yaitu kasus Martinus Amat (180 di Samalantan. Kematian Martinus Amat mengundang simpati warga Dayak di Samalantan dan Sanggau Ledo menuntut balas. Terjadilah konflik antara Madura dengan warga Dayak di Sanggau Ledo, Samalantan berbarengan dengan konflik antara Melayu Sambas dengan Madura. (Petebang, Edi dan Eri Sutrisno, (2000). Permasalahan konflik yang terjadi pada masyarakat Poso itu dilatarbelakangi masalah agama.

Sedangkan konflik vertikal adalah konflik yang terjadi antara daerah dengan pusat. Seperti konflik antara Aceh dengan Pusat, Separatis Aceh menginginkan adanya kemerdekaan lepas dari NKRI. Konflik-konflik tersebut telah diupayakan penyelesaiannya oleh pemerintah pusat. Konflik di Aceh dengan diterbitkannya Undang-Undang yang mengatur bahwa Provinsi Aceh menjadi daerah otonomi khusus. Konflik di Poso telah diupayakan dengan mempertemukan berbagai tokoh agama, dibentuk forum komunikasi antar etnis dan agama. Konflik Madura dan Dayak dibentuknya forum antar etnis, mengundang antar etnis yang bertikai dan membuat perjanjian-perjanjian. Dalam pelaksanaannya perjanjian itu tidak dibuat oleh kedua belah pihak tetapi perjanjian itu telah disiapkan oleh pemerintah. (Edi Petebang dan Eri Sutrisno, 2000: 94-95).

Berdasarkan penyelesaian konflik di atas menunjukkan bahwa campur tangan Pemerintah masih sangat dominan dan kurang melibatkan pihak-pihak yang bertikai (konflik), sehingga penyelesaian itu belum menghasilkan solusi yang efektif. Seharusnya dalam menyelesaikan konflik, selain dari unsur pemerintah juga harus melibatkan segenap komponen yang ada di masyarakat seperti Lembaga Swadaya Masyarakat, Organisasi kepemudaan dan Tokoh masyarakat serta semua pihak yang terlibat dalam konflik. Oleh karena itu dalam rangka menjaga keutuhan, persatuan dan kesatuan bangsa dalam bingkai

NKRI perlu penanganan dan penyelesaian konflik secara komprehensif.

Dari latar belakang tersebut maka diperlukan berbagai cara untuk menyelesaikan konflik secara damai seperti dialog antar berbagai pihak agar saling menghormati dan mengedepankan cara-cara yang elegan dalam menghadapi konflik yang muncul di antar kedua belah pihak.

METODE PENELITIAN

Materi penelitian ini adalah berdasarkan penelitian pustaka, maka data yang dikumpulkan merupakan data kualitatif dari berbagai sumber pustaka yang diolah dengan metode reflektif, dilengkapi dengan metode '*verstehen*'. Komponen-komponen metode reflektif adalah diskripsi, pemahaman, dan analisa dari permasalahan yang ada serta untuk mengetahui lebih lanjut tentang cara cara yang akan ditempuh untuk menyelesaikan konflik.

PEMBAHASAN

Kondisi Obyektif Masyarakat Indonesia

Indonesia adalah negara yang mempunyai beragam kebudayaan yang membentang dari Sabang sampai Merauke. Bangsa Indonesia terdiri dari suku bangsa, bahasa, ras, agama, keyakinan dan kepercayaan, yang kesemuanya itu merupakan bagian dari satu kesatuan yang bulat dalam arti yang luas. Hal ini menunjukkan bahwa negara kita mempunyai aset budaya yang dapat dikelola menjadi modal yang sangat strategis. Pengelolaan budaya ini salah satunya dapat dilakukan dalam bentuk penelitian tentang hubungan antar suku bangsa dalam masyarakat multi etnis yang bertujuan untuk memahami relasi antarsuku bangsa dan antaretnis (Hajjah Binar dkk, 2006).

Kebudayaan suatu daerah yang hidup di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh budaya lain, seperti India, China, Arab, Persia dan

lainnya. Kontak kebudayaan itu terjadi melalui proses perkawinan, perdagangan dan pendidikan yang menyebabkan membaurnya kebudayaan lokal dengan kebudayaan baru yang berasimilasi

Dari berbagai suku bangsa dan mendiami dari Sabang sampai Merauke membentang banyak pulau yang terdiri dari penduduk asli dan pendatang harus ada proses integrasi dalam membangun hubungan harmonis. Indonesia sendiri telah mengeluarkan kebijakan dalam rangka menciptakan integrasi bagi seluruh warga negara di Republik ini.

Pudiwati Sajogya dalam Hajjah Binar (2006) berpendapat bahwa proses integrasi dalam bidang politik, pekerjaan, kebudayaan dan keagamaan ada empat hal yakni :

Pertama, pengintegrasian masyarakat lokal ke dalam 'struktur politik', berarti pembentukan atau perluasan birokrasi yang memerintahkan dijalankannya tugas-tugas pemerintahan di tingkat lokal. **Kedua**, proses pengintegrasian lain berupa timbul dan tumbuhnya 'spesialisasi'. Makin banyak orang-orang yang sungguh-sungguh spesialis pindah dari sektor pertanian ke sektor; perdagangan, pengajaran, kesehatan dan sebagainya. Hal ini dapat menimbulkan bentuk lain dalam pengintegrasian sosial. **Ketiga**, dalam hal 'kebudayaan' juga nampak ada pengintegrasian yang lebih besar. Dalam hal ini pengajaran memegang peranan penting. Melalui pengajaran anak-anak dari masyarakat lokal, kebudayaan berbeda-beda di'sosialisasi'kan dan di'budaya'kan ke dalam masyarakat yang lebih luas dan ke dalam kebudayaan nasional. Timbullah wajah dunia yang baru bagi mereka bersama. Mereka menggunakan 'bahasa' yang sama. Integrasi kebudayaan tidak hanya terjadi karena pengajaran, akan tetapi juga bertambahnya fasilitator transport, media massa, penerangan, kampanye politik dan sebagainya. **Keempat**, kepercayaan keagamaan yang

sifatnya lokal, yang memberi peranan kepada leluhur dan dewa-dewa lokal, tidak cocok lagi untuk dunia luas, di mana penduduk desa telah terlibat. Agama dunia dan ideologi 'duniawi' mengandung pandangan hidup yang lebih sesuai. (Hajjah Binar, dkk., 2006: 109)

Masalah Konflik

Joseph A. DeVito (2001) berpendapat bahwa konflik mengacu kepada *disagreement*, yaitu pertentangan/perbedaan. Dalam hubungan antarpribadi, konflik merupakan pertentangan di antara individu-individu yang saling berhubungan, dimana setiap posisi seseorang akan mempengaruhi orang/pihak lain. Konflik antar pribadi dapat terjadi pada hubungan yang akrab/dekat (misalnya pada pasangan suami-istri, sahabat, dan lain-lain) maupun pada hubungan yang formal (pada dosen-mahasiswa, boss-karyawan, dan lain-lain).

Menurut DeVito (2001), bentuk konflik mencakup:

- a. *Content conflict*, konflik yang disebabkan oleh obyek, individu atau peristiwa yang merupakan pihak luar.
- b. *Relational conflict*, konflik yang terjadi dalam hubungan (bersifat mendalam, meluas dan mempribadi).

Sedangkan menurut Miller dan Steiberg (dalam DeVito, 2001) bentuk konflik adalah:

- a. konflik sederhana (*simple conflict*), terjadi ketika dua orang saling tahu apa yang diinginkan pihak lain, tetapi tidak seorangpun mendapatkannya tanpa menghambat pihak lain untuk mencapai tujuannya.
- b. Konflik palsu (*pseudo conflict*), terjadi ketika idividu dalam hubungan sudah menyepakati suatu hal, namun karena kesalahan komunikasi yang mereka lakukan, timbul ketidaksepakatan (terjadi karena salah menafsirkan pesan).
- c. Konflik ego (*ego conflict*), konflik yang melibatkan ego seseorang. Ini muncul

ketika seseorang harus menyelamatkan harga dirinya, sehingga individu menjadi defensif.

Sedangkan sumber konflik menurut R D Nye (1973) (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2005) menyebutkan ada lima yakni:

1. *Kompetisi*. Salah satu pihak berusaha memperoleh sesuatu dengan mengorbankan orang lain. Misalnya menunjukkan kelebihan dalam bidang tertentu dengan merendahkan orang lain.
2. *Dominasi*. Salah satu pihak berusaha mengendalikan pihak lain sehingga orang itu merasakan hak-haknya dilanggar.
3. *Kegagalan*. Masing-masing berusaha menyalahkan yang lain apabila tujuan bersama tidak tercapai.
4. *Provokasi*. Salah satu pihak terus-menerus berbuat sesuatu yang ia ketahui menyinggung perasaan yang lain.
5. *Perbedaan nilai*. Kedua pihak tidak sepakat tentang nilai-nilai yang mereka anut.

Para teoritis konflik melihat masyarakat (kelompok) berada dalam konflik yang terus menerus diantara kelompok dan kelas. Perjuangan meraih kekuasaan dan penghasilan sebagai suatu proses yang kontinyu. Masyarakat dipandang sebagai suatu yang terikat bersama dengan kekuatan dari kelompok atau kelas yang dominan. Mereka mengklaim bahwa “ nilai-nilai bersama” yang dianut para fungsionalis, bukanlah benar-benar suatu konsensus. Sebaliknya konsensus tersebut ciptaan kelompok atau kelas yang dominan untuk memaksakan nilai-nilai serta peraturan mereka terhadap semua orang (Yusmar Yusuf, 1988: 46).

Masyarakat merupakan sistem yang tidak stabil dari kelompok-kelompok yang saling bertentangan. Kelas sosial dianggap sebagai kelompok yang memiliki kepentingan ekonomi dan kebutuhan kekuasaan. Perbedaan sosial tidak diperlukan dan merupakan sesuatu yang tidak adil. Hal ini terjadi sebagai akibat adanya

perbedaan dalam kekuasaan. Semuanya ini dapat dihindarkan dengan penyusunan masyarakat kembali secara sosialis (Yusmar Yusuf, 1988: 47).

Nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat dianggap sebagai suatu kepentingan yang bertentangan dan akan memecah belah masyarakat. Khayalan konsensus terhadap nilai-nilai dipertahankan oleh kelas-kelas yang dominan. Sedangkan kehadiran lembaga-lembaga sosial, seperti sekolah, gereja, media massa merupakan lembaga yang dapat menanam nilai-nilai dan kesetiaan yang melindungi golongan yang mendapatkan hak-hak istimewa. (Yusmar Yusuf, 1988: 47).

Menurut Ralf Dahrendorf, gambaran manusia sosial dari Marx lebih banyak bercorak kolektif, holistik dan organistik. Sedangkan dalam perspektif teori konflik lebih banyak bercorak individualistik. Menurut Vilfredo Pareto, mekanisme masyarakat senantiasa mengalami pergeseran di kalangan elitnya. Konflik tetap ada dan merupakan sifat dasar masyarakat, hanya saja posisi mereka yang mengalami konflik akan berubah. (Yusmar Yusuf, 1988: 48)

Suatu kelompok dianggap sehat atau dinamik jika terjadi konflik diantara masing-masing anggota kelompok. Hal ini merupakan keinginan kelompok tersebut untuk menetapkan jenis interaksi yang diinginkan dan dianggap memiliki nilai dinamis. Bentuk konflik juga terjadi setelah kelompok dibangun, dimana diantara masing-masing anggota terjadi konflik, mungkin saja konflik dalam peran, fungsi dan tugas. Konflik dalam kelompok dapat terjadi akibat ketentuan norma yang berlaku tidak sesuai dengan norma pribadi individu selaku anggota kelompok. Disamping itu konflik bisa terjadi adanya penempatan posisi yang tidak diinginkan oleh kelompok, oleh karena kemampuan yang kurang dibanding dengan anggota kelompok lain dan bisa pula karena kohesi suatu kelompok amat rendah, sehingga tidak

memiliki kemampuan untuk menarik individu anggota kelompok dan melakukan konformitas sikap dan persepsi dalam kelompok tersebut (Yusmar Yusuf, 1988: 90).

Terdapat jenis kelompok yang menganggap suatu bentuk konflik memberi kekuatan pada kelompok untuk mengembangkan dirinya. Ada pula kelompok yang menghindari konflik dan mementingkan keseimbangan dalam kelompok. Akan tetapi konflik tetap muncul sejauh anggota kelompok tersebut tetap belum bisa menetapkan persepsi terhadap nilai, norma yang berlaku dalam suatu kelompok dan di sini pula peran seorang pemimpin kelompok untuk menggembleng keadaan, guna menggerakkan kelompok tersebut ke arah pencapaian tujuan kelompok.

Suatu konflik timbul karena adanya persaingan, baik persaingan antara individu ataupun kelompok. Disamping itu konflik juga bisa timbul karena adanya perbedaan emosi antara orang-orang dalam suatu proses interaksi sosial dan timbulnya perbedaan emosi disebabkan adanya kepentingan sosial (Abdul Syani, 1987).

Menurut Soejono Dirdjosisworo, masalah timbul karena adanya kepentingan sosial yang berbeda pada setiap bentuk masyarakat dan hal ini sangat dirasakan pada masyarakat modern. Di dalam masyarakat, konsep "keadilan" relatif lebih subyektif dalam arti, bahwa apa yang menurut kelompok sosial tertentu adil, bisa merupakan perkosaan kepentingan bagi kelompok lain. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan-perbedaan kepentingan yang sangat erat hubungannya dengan hajat hidup manusia (Soejono D, 1983).

Konflik atau pertikaian, apakah akan membawa pada akibat positif atau negatif, sangat tergantung pada persoalan yang dipertentangkan. Dengan kata lain bahwa

akibat positif atau negatif dari suatu pertikaian tergantung pada beberapa faktor, yaitu :

1. pokok persoalan yang dipertentangkan;
2. Perbandingan antara struktur sosial dengan tujuan;
3. Nilai-nilai atau kepentingan.

Sepanjang pertikaian atau pertentangan itu tidak berlawanan arah dengan pola-pola interaksi dalam struktur sosial, maka pertentangan itu positif, sebab kemungkinan ada persesuaian kembali antara tujuan, nilai dan kepentingan yang dipersoalkan. Setelah adanya persesuaian kembali antara emosi dan kepentingan yang berbeda tersebut, baru kemudian dapat diadakan perubahan-perubahan pendirian, kekuatan-kekuatan dan introspeksi, sehingga kesinambungan atau persesuaian dapat ditemukan kembali. Paling tidak akibat dari pertentangan-pertentangan dapat memberikan batas-batas yang tegas, dalam arti kesadaran akan kedudukannya dalam masyarakat (Abdul Syani, 1987: 35).

Ada beberapa bentuk pertentangan (konflik) dalam kehidupan masyarakat, yaitu :

1. Pertentangan individu, yaitu pertentangan yang terjadi antara dua orang;
2. Pertentangan kesukuan, yaitu pertentangan terjadi karena adanya perbedaan suku, dimana masing-masing menganggap bahwa sukunyalah yang paling baik.
3. Pertentangan kelas sosial, yaitu pertentangan yang disebabkan oleh perbedaan-perbedaan kepentingan atau persaingan-persaingan untuk mencapai status tertentu (Abdul Syani, 1987: 36)

Menurut Wichman (1970) konflik yang paling besar terjadi, ketika komunikasi tidak dapat dilakukan oleh individu dalam interaksi sosial (Sears dkk., 1994).

Menurut David O Sears dkk, Apabila ada dua kelompok bersaing memperebutkan sumber yang langka, maka mereka akan saling

mengancam. Hal ini menimbulkan permusuhan diantara mereka dan dengan demikian menciptakan penilaian negatif yang bersifat timbal balik. Prasangka merupakan konsekuensi adanya konflik yang nyata yang tak dapat dielakkan. Mungkin dapat diminimalkan, namun tidak dapat dihilangkan, karena ditimbulkan oleh realitas yang tak dapat dihindarkan. Disamping itu, ketidakpuasan bukan hanya timbul dari kekurangan obyektif, namun juga dari perasaan kurang secara subyektif. Jika orang merasa kurang dibandingkan dengan kelompok yang lain, mereka akan mengungkapkan kejengkelan mereka dalam bentuk antagonisme kelompok. (Sears dkk., 1994).

Masalah Kebijakan

Kebijakan berasal dari kata dasar bijak yang berarti pandai atau mahir atau selalu menggunakan akal budinya. Kebijakan berarti kepandaian, kemahiran (Poerwodarminto, Kamus Besar Bahasa Indonesia). Dalam kebijakan disini adalah kepandaian atau kemahiran dalam membuat penyelesaian konflik secara damai untuk menuju masyarakat madani atau *civil society*.

Salah satu ide penting yang melekat dalam konsep **civil society** adalah keinginan memperbaiki kualitas hubungan antara masyarakat dengan institusi sosial yang berada pada: sektor publik (pemerintah dan partai politik), sektor swasta (pelaku bisnis) dan sektor sukarela (lembaga swadaya masyarakat, organisasi keagamaan dan kelompok profesional). Secara politis, melalui konsep *civil society* dapat diciptakan bentuk hubungan yang kurang lebih semetris, sehingga kondusif bagi terciptanya demokrasi. Dasar asumsinya adalah apabila negara terlalu kuat, negara adi kuasa, tetapi masyarakat lemah, maka proses demokratisasi akan stagnan atau berjalan di tempat. Secara ekonomis, melalui konsep *civil society* dapat

dibangun kegiatan dan hubungan ekonomi yang menciptakan kemandirian. Pesan ideologis yang melekat di dalamnya adalah tidak ada monopoli negara, tidak ada manipulasi, juga tidak ada dominasi pemilikan bagi kelompok yang kuat terhadap kelompok yang lemah. Kemudian secara sosial, melalui *civil society* dapat dibangun keseimbangan kedudukan dan peran orang sebagai individu dan sebagai anggota masyarakat, atau keseimbangan antara individual participation dan social (Sunyoto Usman, 9 Oktober 2001)

Civil society berusaha menciptakan interaksi antara negara dan masyarakat dilekati interdependensi, saling mengisi dan saling menguntungkan satu sama lain. Nilai penting yang melekat dalam *civil society* adalah partisipasi politik dalam arti peran masyarakat sangat diperhitungkan dalam proses pengambilan keputusan publik atau masyarakat dapat mewarnai keputusan publik. Di samping itu juga ada akuntabilitas negara (*state accountability*) dalam arti negara harus bisa memperlihatkan kepada masyarakat bahwa kebijakan publik yang diambil sesuai dengan ketentuan yang berlaku, efisien (mengeluarkan resources secara proporsional dengan hasil optimal) dan efektif (tidak merusak atau bertentangan dengan nilai dan norma yang berkembang dalam masyarakat).

Ide *civil society* menghendaki institusi-institusi yang berada pada sektor publik, sektor swasta maupun sektor sukarela adalah berbentuk forum-forum yang representatif atau berupa asosiasi-asosiasi yang jelas arahnya dan dapat dikontrol. Forum atau asosiasi semacam itu bersifat terbuka, inklusif dan harus ditempatkan sebagai mimbar masyarakat mengekspresikan keinginannya. Melalui forum atau asosiasi semacam itu *civil society* menjamin adanya kebebasan mimbar, kebebasan melakukan diseminasi atau penyebar luasan opini publik. Itulah sebabnya seringkali dinyatakan bahwa *civil society*

adalah awal kondisi yang sangat vital bagi eksistensi demokrasi.

Spiegel (1994) menjelaskan ada lima tindakan yang dapat kita lakukan dalam penanganan konflik :

a. Berkompromi

Tindakan ini dilakukan jika kita mencoba memaksakan kepentingan sendiri di atas kepentingan pihak lain. Pilihan tindakan ini bisa sukses dilakukan jika situasi saat itu membutuhkan keputusan yang cepat, kepentingan salah satu pihak lebih utama dan pilihan kita sangat vital. Hanya perlu diperhatikan situasi menang – kalah (*win-win solution*) akan terjadi disini. Pihak yang kalah akan merasa dirugikan dan dapat menjadi konflik yang berkepanjangan. Tindakan ini bisa dilakukan dalam hubungan atasan–bawahan, dimana atasan menempatkan kepentingannya (kepentingan organisasi) di atas kepentingan bawahan.

b. Menghindari konflik

Tindakan ini dilakukan jika salah satu pihak menghindari dari situasi tersebut secara fisik ataupun psikologis. Sifat tindakan ini hanyalah menunda konflik yang terjadi. Situasi menang kalah terjadi lagi disini. Menghindari konflik bisa dilakukan jika masing-masing pihak mencoba untuk mendinginkan suasana, membekukan konflik untuk sementara. Dampak kurang baik bisa terjadi jika pada saat yang kurang tepat konflik meletus kembali, ditambah lagi jika salah satu pihak menjadi stres karena merasa masih memiliki hutang menyelesaikan persoalan tersebut.

c. Akomodasi

Yaitu jika kita mengalah dan mengorbankan beberapa kepentingan sendiri agar pihak lain mendapat keuntungan dari situasi konflik itu. Disebut juga sebagai *self sacrificing behaviour*. Hal ini dilakukan jika kita merasa bahwa kepentingan pihak lain lebih utama atau kita ingin tetap menjaga hubungan baik dengan pihak tersebut. Pertimbangan antara

kepentingan pribadi dan hubungan baik menjadi hal yang utama di sini.

d. Kompromi

Tindakan ini dapat dilakukan jika ke dua belah pihak merasa bahwa kedua hal tersebut sama –sama penting dan hubungan baik menjadi yang utama. Masing-masing pihak akan mengorbankan sebagian kepentingannya untuk mendapatkan situasi menang-menang (*win-win solution*)

e. Berkolaborasi

Menciptakan situasi menang-menang dengan saling bekerja sama. Pilihan tindakan ada pada diri kita sendiri dengan konsekuensi dari masing-masing tindakan. Jika terjadi konflik pada lingkungan kerja, kepentingan dan hubungan antar pribadi menjadi hal yang harus kita pertimbangkan. (Juanita, 2002)

Sedangkan menurut Sunyoto Usman (2001) ada hal yang diperkirakan menjadi kendala membangun civil society di negeri ini yakni :

Pertama adalah masalah *public trust*. Selama ini institusi birokrasi publik kita bekerja hampir tidak disertai mekanisme kontrol eksternal baik dari pihak institusi politik (partai dan legislatif) maupun dari media massa dan kelompok kepentingan. Kalaupun dahulu pernah ada, kontrol eksternal itu lebih sering palsu, tidak jujur, dan hanyalah sebuah rekayasa untuk menyenangkan atau mengelabui masyarakat. Hal ini terjadi karena pada saat itu rejim yang berkuasa berada pada puncak strata, dan dengan sewenang-wenang memanfaatkan kekuasaan yang dimiliki untuk kepentingan politiknya sendiri. Institusi birokrasi dan institusi politik tidak netral, tidak mampu melakukan fungsi kontrol, dan menjadi kepanjangan tangan rejim itu. Oleh karena kontrol eksternal hampir tidak ada, maka rejim penguasa serta aparatur pemerintah di bawahnya sangat leluasa melakukan korupsi dan pelbagai bentuk penyimpangan lain yang merugikan hak-hak

masyarakat. Konsekuensi yang terlihat sekarang adalah terjadi apa yang lazim disebut *public distrust* yang membuat segala bentuk kebijakan pemerintah selalu dicurigai, sehingga sulit membangun komitmen anggota masyarakat. Benar memang pemerintah yang sekarang sudah memperoleh legitimasi yang kuat karena dipilih oleh wakil-wakil rakyat yang dipilih melalui Pemilu yang cukup demokratis. Tetapi karena masih banyak warisan masalah politik yang belum dapat diselesaikan dengan tuntas, maka masih sulit menciptakan *public trust*.

Kedua adalah masalah *clientelisme* yang melekat dalam interaksi antara pemerintah dan pelaku bisnis atau pengusaha. Sedikitnya ada dua macam tipe pengusaha yaitu: (1) *the client bourgeoisie* atau pengusaha yang tumbuh besar dengan fasilitas yang diberikan pemerintah, dan (2) *the entrepreneurs* atau pengusaha yang tumbuh dan berkembang atas etos dan kemampuannya sendiri. Selama ini yang berkembang adalah tipe pengusaha *the client bourgeoisie*. Pengusaha tipe ini pada umumnya tidak memiliki skill yang baik dalam melakukan bisnis yang kompetitif. Mereka sangat tergantung pada kekuatan dan kemurahan penguasa, sehingga yang mereka kembangkan sebenarnya bukan nilai bisnis yang bisa mengembangkan usaha, tetapi lebih pada bagaimana mengembangkan hubungan baik dengan penguasa. Mereka sangat diuntungkan ketika penguasa memonopoli pasar dan berbagai perlakuan khusus dalam kegiatan bisnis. Sebaliknya, tipe pengusaha yang kedua (*the entrepreneurs*), kendatipun mereka memiliki skill yang cukup, namun mereka tidak mudah mengembangkan usahanya. Mereka selalu kalah bersaing kecuali harus menjadi bagian dari pemerintah, sebagaimana yang dilakukan oleh *the client bourgeoisie*. Pada era reformasi sekarang memang sudah mulai terjadi keterbukaan dalam dunia bisnis, tidak ada lagi monopoli yang berlebihan dari penguasa. Tetapi

situasinya masih jauh dari yang diharapkan bagi terciptanya *civil society*, karena dunia bisnis kita sebenarnya masih banyak dikuasai oleh *the client bourgeoisie* tersebut.

Ketiga adalah masalah *patrimonialisme*. Bentuk struktur kekuasaan yang berkembang dalam kehidupan masyarakat kita adalah bersifat monolitik, di puncak strata ada sekelompok elit minoritas yang superior kemudian pada strata di bawahnya adalah kelompok massa mayoritas yang inferior. Kelompok elit sangat mendominasi pelbagai keputusan-keputusan penting, sedangkan kelompok massa tidak berdaya dan hanya mengikuti kehendak kelompok elit. Dalam kehidupan masyarakat kita menjadi semakin kompleks ketika warna *patrimonialisme* itu tidak hanya terkait dengan daerah melainkan juga dengan etnis dan agama. Dalam sifat hubungan semacam ini, di setiap daerah terdapat sejumlah pemimpin yang ditempatkan sebagai patron dalam berbagai macam persoalan politik. Apabila di daerah itu terdapat sejumlah etnis, maka akan ditemukan sejumlah pemimpin etnis yang seringkali juga ditempatkan sebagai patron dalam masalah politik. Demikian pula apabila di daerah itu terdapat sejumlah agama, maka akan didapati pula sejumlah pemimpin agama yang kerap kali menjadi patron dalam masalah politik pula. Bentuk struktur kekuasaan semacam itu sangat sulit mengembangkan perbedaan pendapat dan kritik (termasuk kritik yang konstruktif). Perbedaan pendapat biasanya dianggap ancaman solidaritas dan kritik biasanya dianggap cerminan rendahnya loyalitas, padahal dua hal tersebut sebenarnya sangat dibutuhkan sekali bagi terciptanya *civil society*.

Upaya apakah yang seharusnya kita lakukan untuk mengikis faktor-faktor tersebut, sehingga proses menciptakan *civil society* dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan? Tidak mudah menjawab persoalan ini. Sunyoto Usman (2001) mengajukan tawaran

bahwa untuk membangun *public trust*, antara lain harus ada komitmen semua pihak untuk menyelesaikan warisan masalah politik yang masih ada, terutama harus ada keberanian memberikan sanksi kepada biang keladi dari masalah politik tersebut. Untuk menghilangkan *clientelism*, antara lain harus ada transparansi dan mekanisme yang jelas dalam membangun akses pada modal dan pasar. Kemudian untuk melemahkan patrimonialisme harus ada pendidikan politik yang memungkinkan setiap anggota masyarakat memperoleh hak-hak politiknya. Di samping itu juga perlu dikembangkan lembaga-lembaga sosial yang memungkinkan anggota masyarakat dapat mengembangkan kreativitasnya dan terjembatani kepentingan politiknya.

Yang jelas bahwa kebijakan apa pun yang diambil untuk menyelesaikan konflik secara damai menuju masyarakat madani dengan melibatkan setiap unsur dalam masyarakat tetap dalam koridor nilai-nilai Pancasila yakni harus berketuhanan, berkemanusiaan, bersatu persatuan, berkerakyatan dan berkeadilan, karena Pancasila adalah merupakan dasar negara dan ideologi negara Republik Indonesia.

Masalah Masyarakat Madani

Istilah *civil society* dapat diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan berbagai istilah, antara lain:

1. *Civil society* diterjemahkan dengan istilah masyarakat sipil. *Civil* artinya sipil, sedangkan *society* artinya masyarakat.
2. *Civil society* diterjemahkan dengan istilah masyarakat beradab atau berkeadaban. Ini merupakan terjemahan dari *civilized* (beradab) dan *society* (masyarakat) sebagai lawan dari masyarakat yang tidak beradab.
3. *Civil society* diterjemahkan sebagai masyarakat madani. Kata madani merujuk

pada kata Madinah, kota tempat kelahiran Nabi Muhammad saw. Madinah berasal dari kata madaniyah yang berarti peradaban. Masyarakat madani juga berarti masyarakat yang berperadaban.

4. Berkaitan dengan nomor 3, *civil society* diartikan masyarakat kita. Hal ini karena Madinah adalah sebuah Negara kota. Masyarakat kota sebagai model masyarakat yang beradab.
5. *Civil society* diterjemahkan sebagai masyarakat warga atau kewargaan. Masyarakat disini adalah pengelompokan masyarakat yang bersifat otonom dari Negara.

Dari makna-makna tersebut dapat dinyatakan bahwa masyarakat teratur tidak mungkin tanpa peradaban, dan peradaban hanya terwujud dalam masyarakat teratur. Dengan kata lain, masyarakat madani secara etimologis dapat dinyatakan sebagai masyarakat yang teratur dan beradab.

Gagasan mengenai masyarakat madani di Indonesia mulai populer sejak awal tahun 1990-an, namun masih berbau asing bagi bangsa Indonesia. Konsep masyarakat madani ini berkembang di Barat, memiliki akar sejarah awal peradaban masyarakat Barat yang maju. Istilah masyarakat madani merupakan salah satu istilah lain dari *civil society*. Padanan masyarakat madani adalah masyarakat warga atau masyarakat kewargaan, masyarakat sipil, masyarakat beradab atau masyarakat yang berbudaya. (Hajjah Binar, dkk., 2006: 54)

Konsep masyarakat madani bersumber dari pemikiran Barat, dimana konsep ini pertama kali lahir dapat dilacak dari akarnya sejak zaman Yunani Kuno. Menurut Jean L. Cohen dan Andrew Arato mengungkapkan bahwa versi awal konsep ini sebenarnya dari Aristoteles dengan istilah *politike koinonea*, dalam bahasa latin *Societas civilis* berarti masyarakat politik/komunitas politik (*political society/community*) yang merujuk pada polis,

dan dipahami sebagai tujuan (*telos*), atau kodrat manusia sebagai makhluk politik (*political animal atau zoon politicon*). Aristoteles menggunakan istilah tersebut untuk menggambarkan sebuah masyarakat politik dan etis dimana warga negara di dalamnya berkedudukan sama di depan hukum (*equal before the law*). Hukum sendiri dianggap sebagai etos yaitu seperangkat nilai yang disepakati tidak hanya berkaitan dengan produser politik tetapi juga sebagai substansi dasar kebijakan (*virtue*) dari berbagai bentuk interaksi di antara warga komunitas. (Adi Suryadi Culla dalam Hajjah Bainar, dkk., 2006: 54)

Menurut Tilaar (1999: 155-156), bahwa masyarakat madani (*civil society*) dapat digambarkan mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Masyarakat yang mengakui akan hakekat kemanusiaan (*dignity of man*) yang bukan hanya sekedar untuk mengisi kebutuhannya untuk hidup (proses humanisasi). Tetapi juga untuk eksis sebagai manusia (proses humanisasi).
2. Pengakuan akan hidup bersama manusia sebagai makhluk sosial melalui sarana yang berbentuk organisasi sosial seperti Negara. Negara menjamin dan membuka peluang yang kondusif agar para anggotanya dapat berkembang untuk merealisasikan dirinya baik dalam tatanan vertikal dengan Tuhannya. Artikulasi dari interaksi kedua tatanan tersebut sangat penting karena tanpa orientasi kepada Sang Pencipta maka tatanan kehidupan bersama menjadi tanpa makna. Sang Pencipta adalah sumber nilai yang mengatur keseluruhan kehidupan manusia.
3. Masyarakat yang mengakui kedua karakteristik tersebut yaitu yang mengakui akan hak asasi manusia dalam kehidupan yang demokratis. Inilah yang disebut masyarakat madani atau *civil society*.

Visi Indonesia 2020 bisa dikatakan membentuk masyarakat madani Indonesia, yaitu suatu masyarakat yang memiliki keadaban demokratis. Masyarakat adab yang dituju menurut visi Indonesia 2020 adalah terwujudnya bangsa yang berdiri religius, manusiawi, bersatu, demokratis, adil, sejahtera, maju, mandiri, baik, dan bersih dalam penyelenggaraan negara.

PENUTUP

SIMPULAN

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang banyak budaya, banyak suku, banyak pulau yang rawan sekali konflik sehingga perlu ditangani secara bijaksana. Penanganan konflik secara damai dan komprehensif sangat diperlukan. Untuk itu maka penyelesaiannya adalah dengan mencari sumber/akar masalah konflik dan penanganannya dengan melibatkan semua pihak yang berkonflik dan dalam hal ini pemerintah harus memfasilitasinya.

Namun harus diingat bahwa kebijakan apa pun yang diambil untuk menyelesaikan konflik secara damai menuju masyarakat madani dengan melibatkan setiap unsur dalam masyarakat tetap dalam koridor nilai-nilai Pancasila yakni harus berKetuhanan, berkemanusiaan, berpersatuan, berkerakyatan dan berkeadilan, karena Pancasila adalah merupakan dasar negara dan ideologi negara Republik Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Bainar, Hajjah, dkk. (2006). *Ilmu Sosial, Budaya dan Kealaman Dasar*. Jakarta: Jenki Satria.
- DeVito, Joseph A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Books, Judul asli Human Communication.
- Juanita, Makalah 'Menejemen Konflik Dalam Suatu Organisasi' Fakultas Kesehatan Masyarakat Jurusan Administrasi dan

- Kebijakan Kesehatan, Universitas Sumatera Utara, 2002 digitixed by USU digital library.
- Kaelan. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Penerbit "Paradigma".
- Petebang, Edi dan Eri Sutrisno. (2000). *Konflik etnis di Sambas*. Jakarta: Institut Studi Arus Informasi (ISAI).
- Rakhmat, Jalaluddin. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sears, dkk.. (1994). *Psikologi Sosial*, Jakarta: Erlangga.
- Soejono D. (1983). *Sosiologi Hukum Studi tentang Perubahan Hukum dan Sosial*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Suhartono, Suparlan. (2005). *Filsafat Ilmu Pengetahuan Persoalan Eksistensi dan Hakikat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Suriasumantri, Jujun S.. (1984). *Ilmu Dalam Perspektif*. Jakarta: Gramedia.
- Syani, Abdul. (1987). *Sosiologi Kelompok dan Masalah Sosial*. Jakarta: Penerbit Fajar Agung.
- Tilaar. (1999). *Pendidikan, Kebudayaan dan Masyarakat Madani Indonesia. Strategi Reformasi Pendidikan Nasional*, Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Usman, Sunyoto. 'Peran Civil Society (Masyarakat Madani) Dalam Tata Pemerintahan'. makalah disampaikan pada seminar membangun Kemitraan antara Pemerintah dan Masyarakat Madani untuk Mewujudkan Tata Pemerintahan yang Baik, diselenggarakan oleh Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, Jakarta, 9 Oktober 2001.
- Yusuf, Yusmar. (1988). *Dinamika Kelompok*, Bandung: CV. Armico.

SIKAP WARGA KAMPUNG WISATA WARNA-WARNI (NANI) TERHADAP PANDEMI COVID-19

Sumi Lestari

Universitas Brawijaya
sumi.lestari.ub@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menakar sikap warga kampung wisata warna-warni (Nani) terhadap pandemic *corona virus disease* (Covid-19) yang sedang menjadi permasalahan secara global. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, jumlah responden dalam penelitian ini empat warga kampung wisata warna-warni, dengan menggunakan analisis data tematik Boyatzis. Hasil penelitian ini terdapat beberapa sikap yang ditunjukkan oleh warga kampung wisata warna-warni dalam menanggapi *corona virus disease* (Covid-19), sikap ini representasi dari partisipasi warga dalamantisipasi pencegahan. Pada komponen kognitif warga kampung warna-warni mendapatkan informasi terkait wabah covid-19 dari berita di televisi dan whatapps media sosial seperti *Facebook, Instagram, dan Twitter* serta dari surat kabar secara online maupun offline. Pada komponen afeksi respon warga tergadap wabah ini merasa cemas, takut, khawatir bahkan cuek, terakhir pada komponen perilaku atau konatif, hal ini kecenderungan perilaku warga kampung warna-warni (nani) dalam menghadapi wabah covid-19 ini dengan menutup akses wisata atau pengunjung masuk dalam kampung warna-warni, mematuhi himbauan pemerintah meskipun belum maksimal untuk melakukan penyemprotan disinfektan, memakai masker dan menyediakan handsanitizer di tempat umum ada beberapa warga yang memiliki handsanitizer secara pribadi.

Kata Kunci: Kampung Warna-warni, Sikap, Covid-19

Perubahan Kampung Jodipan menjadi kampung wisata warna-warni menstimulasi problem baru di saat penyebaran virus corona dinyatakan pandemi yakni, menyebar di seluruh dunia tidak terkecuali Indonesia dan Kota Malang khususnya. Menurut WHO virus corona terdeteksi sedikitnya 25 negara dengan jumlah kasus 214.894 orang suspect, 83,313 orang dinyatakan sembuh dan 8.732 orang dinyatakan meninggal dunia (Kompas.com, 2020).

Hal ini senada dengan penjelasan Sutanto (2020) pakar ilmu matematika menyatakan bahwa penyebaran Covid-19 memasuki level membahayakan jika penanganan tidak serius, terdapat model matematika pada setiap kasus termasuk dalam proses penyebaran penyakit, model tersebut lebih dikenal dengan model S-I-R (*Susceptible-Infected-Recovery*).

Laporan terkini hingga pada tanggal 4 Juni 2020 jumlah pasien *corona virus disease* 19 (covid 19) sejumlah 164 orang. Dengan adanya informasi korban meninggal akibat virus

corona warga Malang menjadi semakin panik, cemas dan khawatir karena itu pada tanggal 15 maret Wali Kota Malang Sutiaji mengumumkan kebijakan terkait mengganti proses pembelajaran *offline* atau luring menjadi *online* atau daring dari tingkat PAUD hingga Universitas (Malangvoice, 2020).

Selain itu pemerintah Kota Malang memberikan kebijakan terkait penutupan tempat wisata sebagai bentuk tindakan *preventive* untuk memutus mata rantai dan mengantisipasi penyebaran virus corona lebih meluas di Kota Malang. Hal ini menjadi dasar warga kampung warni-warni mentaati himbauan pemerintah agar menutup sementara akses wisata di kota Malang. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari penanggung jawab kampung warna-warni SP menyatakan bahwa telah melakukan penutupan wisata kampung Warna-warni (Nani) untuk para wisatawan yang akan berwisata di daerah Kampung Warna-warni (Nani).

Wicaksono dan Pangestuti (2019) menambahkan dalam penelitiannya bahwa kampung wisata warna-warni Jodipan merupakan daerah yang rentan terhadap berbagai macam bencana diantaranya banjir, longsor, kiriman sampah pada saat terjadi banjir dan termasuk virus corona yang akhir-akhir ini meresahkan masyarakat menjadi ancaman serius bagi semua manusia tidak terkecuali kampung wisata warna-warni Jodipan. Karena itu sikap warga kampung wisata warna-warni dalam upaya mencegah penyebaran wabah virus corona sangat penting sebagai bentuk kesiapsiagaan menghadapi bencana.

Kesadaran masyarakat terhadap berbagai macam bahaya dan permasalahan keamanan menjadi permasalahan serius yang harus segera diatasi dengan partisipasi yang tidak hanya melibatkan masyarakatnya saja namun juga oleh pemerintah Kota Malang. Hal tersebut dilakukan untuk memastikan terpenuhinya hak-hak kesejahteraan *human security* yang dimiliki masyarakat. Seperti yang dijelaskan oleh laporan United Nation Trust Fund (Tomovska, 2010) yang mengidentifikasi beberapa jenis ancaman keamanan manusia, salah satunya merupakan keamanan lingkungan: degradasi lingkungan, penyebaran penyakit dan virus, penipisan sumber daya, bencana alam dan polusi.

Sudiar (2019) yang juga menjelaskan macam-macam ancaman terhadap keamanan manusia dalam penelitiannya dimana permasalahan lingkungan hidup, kemiskinan, kesehatan (penyebaran wabah penyakit), kerawanan pangan, dan bencana alam, sebagai bagian dari studi tentang keamanan manusia. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan sikap warga kampung warna-warni terhadap pandemic covid-19

METODE

Metode penelitian dalam kajian ini adalah penelitian kualitatif fenomenologi yang bertujuan menakar sikap warga kampung wisata warna-warni terhadap pandemic *corona virus disease* (Covid-19), sehingga lebih fokus pada diri warga kampung wisata warna-warni terkait permasalahan wabah yang sedang merebak. Metode kualitatif dilakukan dalam *natural setting* tanpa adanya manipulasi perlakuan oleh peneliti (Creswell, 1998).

Metode pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak empat responden warga kampung wisata warna-warni. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisa data tematik deduksi Boyatzis (1998) terdiri dari 3 tahapan anatara lain: 1). Menentukan kode berdasarkan teori atau koding berdasarkan tema, 2). Pengelompokan tema atau pengorganisasian tema, dan 3). Interpretasi hasil pengorganisasian tema.

HASIL

Terdapat tiga tahapan dalam melakukan analisis tematik Boyatzis yakni:

1. Menentukan kode berdasarkan teori atau koding berdasarkan tema. Terdapat beberapa coding tema berdasarkan teori sikap yakni komponens kognisi, komponen afeksi dan komponen konasi atau perilaku. Tahap pertama ini dilakukan di transkrip verbatim dari hasil wawancara.
2. Pengelompokan tema atau pengorganisasian tema.
3. Intrepetasi pengorganisasian tema.

Berikut tahapan analisis data pada pengelompokan dan interpretasi pengorganisasian tema. Menurut Azwar (2010) Sikap terbentuk berdasarkan pada tiga

komponen yakni komponen kognisi, afeksi dan konasi atau perilaku.

Komponen Kognisi

Keempat responden memperoleh informasi dan perkembangan terkait dengan wabah pandemik *corona virud deases 19* (covid-19) berasal dari sosial media berupa Instagram, twiter, facebook, WA dan browsing dari internet serta dari TV dan penyuluhan-penyuluhan dari puskesmas.

“Saya lihat di media social itu ramai corona” (S/05052020)

“Info itu dari berita tv, ada virus korona, jadi masyarakat harus berhati-hati dan menjaga kesehatan” (A/05052020)

“Selain di tv saya juga baca-baca di FB mbak...apalagi di internet banyak banget, di WA malah sliweran” (M/05052020)

“Saya itu sampai pusing WA itu isinya tentang corona mbak, saya juga gak ngerti bener atau enggak informasi itu” (E/05052020)

“Pernah ada, paling penyuluhannya saya kira semua sudah mengerti, harus cuci tangan, harus pakek masker, ya seputar itu saja.....Dari puskesmas dating ke wilayah masing-masing RT, warga dikumpulkan, kenapa kok gak boleh keluar, terkait kenapa warga kok gak boleh masuk. Ya seputar itulah keterangannya” (E/05052020)

Berdasarkan hasil wawancara dari informan komponen kognisi pada responden terkait dengan pemahaman subyek terhdap fenomena yang terjadi saat ini yakni *corona virus desease 19* (covid-19) dengan melalui proses penglihatan, pemrosesan informasi sehingga membentuk suatu pemahaman pada responden dan informan memperoleh pengetahuan baru berkaitan dengan korona virus yang menjadi masalah internasional.

Komponen Afeksi

Komponen afeksi adalah emosi yang dirasakan oleh responden dalam menghadapi *corona virus desease 19* (covid-19), berikut ini beberapa respon dari responden terkait emosi yang dirasakan responden dalam menghadapi wabah covid-19 dan dampaknya.

“sekarang kan biasanya kalok tidur siang pintu ini terbuka takutnya ada orang beli terus

di tinggal kebawah ya gak ditutup. Sekarang itu lebih was-was sendiri. Soalnya kapan hari yang lalu, 4 hari yang lalu anak saya kan pulang teraweh, terus di bawah situ kan sama temene ada empat orang kok ngeliat ada yang liat etalase etalase di sini” (S/05052020)

“Gara-gara korona ini kan ada mulai curanmor (pencurian motor). Di kampung atas itu kan ada kemaren sampai di hajar masa sampek meninggal itu kalok gak salah, dia lari ke gang buntu yang akhirnya kenak, jadinya khan takut, khawatir was-was” (A/05052020)

“Warga di sini kurang mematuhi kalok menurut saya. Seharus saat pergi ke pasar atau kemana kan menggunakan masker, tapi ini orang tua banyak yang menyepelekan. Hanya anak muda yang memakai masker. Untuk pemakaian handsinitizer warga disini jarang yang memakainya” (M/05052020)

“Separuh itu cuwek separuh itu....” (E/05052020)

“Bukan, biasanya anak saya itukan habis teraweh kan main sampek jam setengah Sembilan, jadi was was jugak. Jadi sekarang jam 8 setengah 9 suamiku tak suruh nutup aja wes”. (S/05052020)

Berdasarkan hasil wawancara di atas berbagai macam reaksi emosi responden dalam menghadapi pandemi wabah covid-19 antara lain cuek, acuh tak acuh, was-was akan meningkatnya kejahatan di lingkungannya.

Komponen Konasi/ Perilaku

Komponen konasi atau perilaku merupakan kecenderungan bertindak terhadap obyek atau fenomena yang terjadi. Berikut ini merupakan respon responden berupa tindakan atau perilaku yang dapat dilihat atau diamati.

“ Cuek aja..warga dengan adanya korona ini, meski sempat ada penyemprotan dua kali” (S/05052020)

“...Kalok awalnya biasanya takut ya, kalok sekarang kayaknya sudah biasa” (A/05052020)

“Kalok corona disini ini sudah dianggap biasa. Kalok pkk ya gitu, tapi kita menghargai orang yang punya rumah dan anjuran pemerintah. Jadi langsung pulang, jadi kita gak pernah kumpul-kumpul. Tapi kalok di kampung atas itu pkk gak ada, arisan gak ada. Yapa ya mbaknya, orang disaranin buat gak kumpul ya orang sini masik kumpul-kumpul jam setgah

11 malam. Disini kayak biasa aja, kecuali orang asing" (M/05052020)

"Gak ada, contohnya handsinitizer aja kan gak ada. Kemaren tanyak pak m gimana" (S/05052020)

"Temenku yang tau, tetangganya temenku. Katanya itu diajak ke pasar. Saya itu kalok ke pasar pagi itu sendiri, kalok udah jam 7 dianter suami tak suruh nunggu. Sikecil ini ikut, tapi ya diatas sepeda, parkirnya di blakang pedagang itu. Terus sekarang gak pernah tak ajak. Di pasar pun ya gak semua orang makek masker, kan risih makek masker itu ya" (E/05052020).

"Warga di sini kurang mematuhi kalok menurut saya. Seharus saat pergi ke pasar atau kemana kan menggunakan masker, tapi ini orang tua banyak yang menyepelekan. Hanya anak muda yang memakai masker. Untuk pemakaian handsinitizer warga disini jarang yang memakainya" (M/05052020).

"Kalua untuk wisata, kampung nani sudah ditutup dari pengunjung, patuh pada aturan pemerintahlah mbak" (E/05052020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat responden terdapat beberapa komponen konasi atau perilaku yang dapat diamati antara lain: menutup akses wisata pada pengunjung wisata kampung warna-warni, sebagian warga sudah berusaha mematuhi himbauan pemerintah untuk menggunakan masker saat melakukan aktivitas diluar rumah khususnya pada anak muda, namun sebagaimana warga yang lain mengabaikan anjuran pemerintah untuk menggunakan masker dengan alasan tidak nyaman dan tidak terbiasa. Selain itu beberapa responden berusaha tidak mengajak anaknya pergi berbelanja, jarang warga memakai *handsanitizer*, tetap melakukan aktivitas Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) meskipun setelah Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) langsung pulang. Meskipun banyak warga cuek terhadap virus corona 19 namun di kampung ini pernah dilakukan penyemprotan disinfektan dua kali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat berbagai macam sikap warga dalam menghadapi covid-19, sikap seseorang terhadap obyek atau fenomena yang terjadi akan mempengaruhi upaya pencegahan atau menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rajaratenam, Martini dan Lipoeto (2014) menjelaskan bahwa pengetahuan seseorang terhadap suatu fenomena berkorelasi secara signifikan terhadap sikap dan upaya pencegahan penyakit yang diderita oleh individu.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahmayani, Hanif, dan Sastri (2014) menghasilkan bahwa tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh kepada sikap dan tingkat pencegahan penyakit dalam upaya preventif maupun kuratif pada individu. Pengetahuan individu dan sikap merupakan faktor dominan dalam menentukan suatu kecenderungan seseorang untuk bertindak atau berperilaku sehat, maka berbagai upaya dilakukan diantaranya melakukan pelatihan, penyuluhan, monitoring dan evaluasi.

Upaya pembelajaran, penyuluhan, konitoring dan evaluasi dilakukan untuk memperoleh pengetahuan yang komprehensif terkait dengan fenomena atau kasus yang dihadapi agar mereka mampu memahami kasus atau fenomena dengan baik, selain itu metode tersebut dilakukan untuk membuka wacana individu pentingnya pengetahuan, sikap dan perilaku yang tepat dalam menangani suatu permasalahan yang dihadapi (Asrini, Akhmadi dan Harjanto, 2016).

Perilaku adalah suatu tindakan atau tingkah laku individu yang dapat diamati secara langsung maupun tidak serta dapat dipelajari, sedangkan yang dimaksud dengan perilaku kesehatan adalah suatu kecenderungan seseorang dalam merespon stimulus yang berkaitan dengan sakit,

penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan.

PENUTUP

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini meliputi : **Pertama**, komponen kognisi: warga memperoleh informasi terkait covid 19 berasal dari TV, WA, penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh puskesmas dan dari sosial media berupa facebook, twitter, dan Instagram. **Kedua**, komponen afeksi: merasa ciek, was-was, khawatir, biasa-biasa saja, dan cemas. **Ketiga**, komponen konasi atau perilaku: sebgaimana warga terutama anak muda menggunakan masker saat melakukan aktivitas di luar rumah, namun sebagian warga tidak menggunakan masker saat ke pasar dan aktivitas diluar rumah lainnya termasuk kegiatan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

SARAN

Saran dalam penelitian ini yakni; Kepada warga kampung warna-warni khususnya agar mematuhi himbuan pemerintah untuk menggunakan masker dan *handsanitizer* saat melakukan aktivitas di luar rumah untuk memutus mata rantai wabah covid-19, selain itu tetap menjalankan protokol yang sudah ditetapkan pemerintah saat melakukan aktivitas sehari-hari seperti, menjaga jarak saat berbelanja dan melakukan komunikasi dengan sesama warga, tidak bersalaman ataupun berpelukan saat bertemu dengan warga lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

Asrini NY, Akhmadi A, Harjanto D. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Masyarakat Tentang Kegiatan Menguras, Menutup dan Mengubur dengan Angka Bebas Jentik. *J Ilmu Keperawatan*. 2016 Mar;2(2):89–92.
Kompas.com (2020)
<https://www.kompas.com/tren/read/20>

20/03/19/081633265/update-virus-corona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-semuh-8732#source=clicktitle.
Kompas.com "Update Virus Corona Dunia 4 Juni: 6,5 Juta Orang Terinfeksi | WHO Lanjutkan Uji Coba Hidroksiklorokuin", <https://www.kompas.com/tren/read/2020/06/04/074857065/update-virus-corona-dunia-4-juni-65-juta-orang-terinfeksi-who-lanjutkan-uji>
Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Edisi revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
Malangvoice. (2020). <https://malangvoice.com/waspada-corona-wali-kota-malang-resmi-meliburkan-sekolah/>
Nisa, K., & Suyeno, A. (2019). Pengembangan kampung wisata jodipan dan kampung wisata tridi oleh pemerintah Kota Malang dalam meningkatkan status sosial dan ekonomi masyarakat (studi kasus di Kelurahan Jodipan dan Kelurahan Kesatrian Kecamatan Blimbing Kota Malang). *Respon Publik*, 13(1), 24-33.
Rajaratenam S, Martini R, Lipoeto N (2014). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan pencegahan osteoporosis pada wanita usila di Kelurahan Jati. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, 3(2).
Rahmayani V, Hanif AM, Sastri S (2014). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan pencegahan penularan HIV/AIDS pada waria di Kota Padang tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, 3(2).

SENSE OF COMMUNITY DAN KEBAHAGIAAN (*SUBJECTIVE HAPPINESS*) WARGA JAKARTA YANG MEMANFATKAN FASILITAS RPTRA (RUANG PUBLIK TERPADU RAMAH ANAK)

Supriyanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya (UPJ)
supriyanto@upj.ac.id

ABSTRAK

Manfaat ruang publik (*public space*) di area perkotaan sering dikaitkan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan (*well-being*) warga kota. Selain itu, ruang publik juga mempunyai peranan penting dalam menumbuhkan *sense of community* pada warga kota yang memanfaatkan ruang publik tersebut. Penelitian ini ditujukan untuk menginvestigasi hubungan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan dua kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner pertama, *Sense of Community Index 2* (SCI-2) digunakan untuk mengukur tingkat *sense of community*, sedangkan kuesioner kedua, *Subjective Happiness Scale* (SHS) untuk mengetahui tingkat kebahagiaan global subjek. Total subjek penelitian sebanyak 349 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposif sampling* dengan karakteristik sebagai berikut: individu (laki-laki dan perempuan) berusia 18-50 tahun yang bertempat tinggal di provinsi Jakarta, latar belakang pendidikan minimal SMP, dan jarak antara tempat tinggal subjek dengan lokasi RPTRA terdekat maksimal 1 Km. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *sense of community* warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA tergolong sedang. Sementara tingkat kebahagiaan (*subjective happiness*) warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA termasuk dalam kategori rendah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA.

Kata Kunci: ruang publik; *sense of community*; kebahagiaan; RPTRA

Ruang publik (*public space*) di kawasan perkotaan mempunyai peranan yang penting. Ruang publik memungkinkan seseorang untuk bertemu dan saling berinteraksi dengan orang lain dari semua kalangan yang ada di komunitas. Dengan kemampuannya memfasilitasi pertemuan antar anggota komunitas tersebut, ruang publik dapat berkontribusi terhadap kohesivitas suatu komunitas (Holland, Clark, Katz and Peace, 2007). Ruang publik seperti taman kota menurut Shahzad, Afzal, Sharif dan Mansoor (2017) dapat menyediakan beragam layanan kepada warga kota seperti sarana rekreasi, kesehatan, lingkungan, kebutuhan spiritual dan kebutuhan-kebutuhan psikologis. Dengan karakternya yang terbuka, bebas dan demokratis, ruang publik memiliki beberapa fungsi yang dapat dimanfaatkan oleh warga kota. Fungsi-fungsi tersebut antara lain:

meningkatkan relasi sosial, media fiksasi dan tempat untuk menyelenggarakan peristiwa-peristiwa penting (Soltanian dan Mohammadi, 2015). Selain itu, ruang publik dapat digunakan untuk berkumpul bagi masyarakat bawah (*grass roots*), sebagai sarana menyampaikan gagasan politik dalam iklim yang demokratis, mengadakan festival budaya, melaksanakan upacara sampai memberikan akses baik kepada publik maupun individual (Rafieyan dan Khodaie, dalam Soltanian dan Mohammadi, 2015). Begitu pentingnya ruang publik bagi kawasan perkotaan, hingga Chitrakar, Baker, dan Guaralda (2017) menyatakan bahwa ruang publik merupakan bagian yang terintegral dari kehidupan di perkotaan.

Kusno (2009) mendefinisikan ruang publik sebagai tempat fisik yang konkret, seperti jalan, lapangan serta institusi-institusi umum

seperti museum dan pusat perbelanjaan. Ruang publik juga dapat mewujud dalam bentuk taman, plaza, mal, pusat kegiatan komunitas (*community center*) dan pekarangan sekolah (Francis, Corti, Wood dan Knuiman, 2012). Berbeda dengan dua pendapat sebelumnya, Cattell, dkk (dalam Chitrakar, 2016) memaknai ruang publik bukan sekedar sebuah *setting* yang berbentuk fisik, namun sebuah tempat yang memberikan makna subjektif kepada penggunaannya, dimana makna tersebut akan terakumulasi sepanjang waktu. Menurut Ghazze (dalam Chitrakar, 2016), ruang publik di lingkungan urban akan memiliki makna bagi warganya bila ruang publik tersebut mampu mengundang warga untuk memanfaatkan dan berpartisipasi dengan menciptakan ketentuan dan *platform* bersama. Sebuah ruang publik dikatakan berhasil bila dirancang dan dibangun dengan strategi-strategi tertentu sehingga dapat diakses dan dapat menarik beragam aktivitas dan utilitas, serta menyediakan kesempatan kepada penggunaannya untuk bersosialisasi. Selain kemudahan untuk diakses, ruang publik yang baik juga mensyaratkan kemampuan untuk menghubungkan komunitas di sekitarnya (Francis, Corti, Wood dan Knuiman, 2012). Dengan begitu, ruang publik kemudian akan menjadi ruang bersama dimana orang-orang melaksanakan aktivitas fungsional dan ritual yang mengikat mereka menjadi sebuah komunitas, baik dalam kegiatan rutin sehari-hari maupun pada kegiatan-kegiatan tertentu yang sifatnya temporer (Chitrakar, Baker Guaralda, 2017).

Ruang publik pada hakikatnya bukan hanya berkaitan dengan dimensi fisik saja, namun juga memiliki dimensi-dimensi sosial dan psikologis yang saling *overlap*. Dimensi psikologis dari ruang publik merujuk pada persepsi individu terhadap ruang publik, bagaimana individu menginterpretasikan ruang publik dan memberikan makna terhadap

ruang, serta bagaimana makna yang diberikan tersebut dapat membantu menumbuhkan *sense of community* pada penggunaannya (Chitrakar, 2016). *Sense of community* itu sendiri merupakan sebuah konsep tentang rasa kebersamaan terhadap lingkungannya yang dibangun oleh individu selama ia tinggal di suatu tempat dalam periode waktu tertentu. Menurut Rogers, dkk (dalam Chitrakar, 2016) *sense of community* mengacu pada sejauhmana setiap anggota lingkungan merasa terhubung dan berkomitmen terhadap anggota yang lain di dalam komunitas, yang kemudian dapat menciptakan rasa aman dan kebersamaan.

Dalam konteks lingkungan urban, sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara ruang publik dengan *sense of community*. Interaksi sosial yang terjadi di ruang publik menjadi faktor yang signifikan yang diasosiasikan dengan pembentukan *sense of community* (Chitrakar, 2016). Seringnya frekuensi penggunaan dan pemanfaatan ruang publik oleh warga diyakini akan mempengaruhi pembentukan *sense of community* (Francis, Corti, Wood dan Knuiman, 2012). Di Singapura, pemanfaatan Perpustakaan Nasional Singapura telah memainkan peranan penting dalam mendorong pembentukan *sense of community*. Transformasi Perpustakaan Nasional Singapura menjadi institusi publik yang berusaha memenuhi kebutuhan anggota dan warga dengan berbagai cara telah memperkuat *sense of community* pada warga Singapura. Keterjalanan emosi di antara komunitas ditimbulkan dari hasil saling kontak dan interaksi yang intens dan berkualitas di antara warga (Lin dan Luyt, 2013).

Aspek-aspek *sense of community* juga dapat dipromosikan di suatu lingkungan melalui prinsip-prinsip pengaturan ruang (Talen, dalam Hajmirsadeghi, Shamsuddin, dan Foroughi, 2013). Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Supriyanto, Olivia dan Marchiano (2015) menunjukkan adanya perubahan *sense of community* yang dialami oleh penghuni Kampung Deret Petogogan, di Jakarta Selatan setelah kawasan hunian mereka direvitalisasi. Sebelum program Kampung Deret dilaksanakan, warga mendefinisikan hunian mereka sebagai "bedeng" dan "gubug." Namun setelah program revitalisasi selesai dan mereka menempati hunian mereka yang baru, subjek penelitian menyebut tempat tinggal mereka sebagai rumah atau kampung deret. Persepsi subjek penelitian terhadap Kampung Deret menjadi lebih positif dimana mereka menilai hunian baru mereka lebih nyaman, lebih rapi, lebih enak dan lebih aman untuk ditempati. Di sisi lain pembangunan Kampung Deret juga menurunkan *sense of community* pada penghuninya. Subjek penelitian menilai aktivitas sosial, interaksi sosial, keakraban dan komunikasi antar warga menjadi lebih berkurang intensitasnya ketika tempat hunian mereka yang semula gubug dan bedeng diubah menjadi Kampung Deret.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Chitrakar (2016) di Kathmandu menunjukkan bahwa meskipun subjek penelitian memahami pentingnya ruang publik bagi kehidupan di komunitasnya, menyadari keuntungan-keuntungan yang mereka dapatkan secara fisik dan psikologis, serta memahami ruang publik dapat mempromosikan *well-being* dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik, namun *sense of community* mereka cenderung rendah. Mereka kurang mampu memberikan makna yang tepat terhadap ruang publik yang ada di sekitar lingkungan mereka. Mereka secara eksplisit juga tidak menunjukkan ketertarikan dan kelekatan terhadap ruang publik yang ada di lingkungannya. Hal tersebut dikarenakan pembangunan ruang publik di kota Kathmandu yang buruk dan tidak adekuat, berkurangnya

jumlah ruang publik akibat pertumbuhan kawasan yang cepat dan tidak terkontrol serta keberadaan ruang publik yang dirasa kurang memuaskan bagi warga.

Dimensi psikologis lain yang sering dihubungkan dengan ruang publik yaitu kesehatan mental (*mental health*) dan kesejahteraan individu (*well-being*). Penelitian Nisa dan Juneman (2012) menyimpulkan bahwa pemanfaatan ruang terbuka publik mampu meramalkan kesehatan jiwa melalui persepsi kohesi sosial pada mahasiswa Jakarta. Sementara itu, hasil metanalisis yang dilakukan oleh Houlden, Weich, Albuquerque, Jarvis, dan Rees (2018), menunjukkan bahwa ruang terbuka hijau memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis, terutama aspek *hedonic well-being*, yaitu konsep yang mirip dengan kebahagiaan (*subjective happiness*). Penelitian yang dilakukan oleh Perrée, Dane, van den Berg, & van Dorst (2019) menunjukkan bahwa pengalaman individu dalam beraktivitas di ruang publik di perkotaan dapat mempengaruhi kebahagiaan individu tersebut. Seseorang yang mengunjungi tempat menarik di suatu kota dengan melakukan banyak aktivitas (kafe, restoran, toko) dan didampingi oleh temannya akan lebih banyak memiliki pengalaman-pengalaman positif yang kemudian menghasilkan level kebahagiaan (*subjective well-being*) yang lebih tinggi.

Saat ini, secara umum tidak ada perhatian khusus dari pengelola kota-kota di Indonesia untuk meningkatkan kualitas ruang terbuka. Jumlah ruang terbuka di Indonesia justru cenderung menurun kuantitas dan kualitasnya. Dalam kurun waktu 30 tahun, menurut Nasution dan Zahrah (2014), ruang publik terbuka di kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Medan, Surabaya dan Semarang menurun jumlahnya dari semula 35% di tahun 1975 berkurang menjadi hanya 10% pada tahun 2006. Sementara itu,

Kusumawijaya (2006) menyatakan bahwa selain mengalami proses penciptaan, ruang-ruang publik di Indonesia juga belum memiliki fondasi yang kokoh. Usia peradaban berkota dan mengkota di Indonesia yang masih relatif sangat muda menyebabkan ruang publik memiliki defisit dalam beberapa hal, yaitu: tradisi yang tipis, konvensi etika/susila dan tata karma yang belum cukup jelas dan mapan, pelebagaan kesadaran dan proses pembentukan ruang publik sebagai infrastruktur utama masyarakat kota serta dalam hal budaya visual dan estetika lainnya.

Di tengah kondisi ruang publik Indonesia yang kurang menguntungkan seperti tersebut di atas, Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta sejak tahun 2015 telah mengimplementasikan sebuah inisiatif mengenai ruang publik yang dikenal dengan Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA). Menurut Peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 196 Tahun 2015, RPTRA merupakan tempat dan/atau ruang terbuka yang memadukan kegiatan dan aktivitas warga dengan mengimplementasikan 10 (sepuluh) program Pokok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga untuk diintegrasikan dengan program Kota Layak Anak. RPTRA dibangun oleh Pemerintah Daerah di wilayah dan dikelola melalui kemitraan dengan masyarakat untuk kepentingan publik yang multifungsi. Sampai tahun 2017 Pemerintah Provinsi DKI Jakarta telah membangun dan mengelola 186 buah RPTRA di 6 wilayah administratif Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, Jakarta Barat, Jakarta Utara dan Kepulauan Seribu.

Meskipun RPTRA dikembangkan dalam rangka memenuhi hak anak dan menyediakan ruang terbuka agar anak dapat hidup dan berkembang secara optimal, namun layanan-layanan yang diberikan RPTRA tidak terbatas khusus untuk anak. Pada dasarnya layanan RPTRA menasar pada tiga area, yaitu: anak,

masyarakat dan bidang kebencanaan (Peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 196 Tahun 2015). Penelitian oleh Supriyanto, Soerjoatmodjo dan Prasetio (2017) menunjukkan warga yang memanfaatkan fasilitas RPTRA Anggrek, Kelurahan Bintaro, Jakarta Selatan berasal dari kelompok umur yang beragam mulai dari balita, anak usia sekolah, remaja, kalangan dewasa dan orang lanjut usia. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat pengguna RPTRA juga sangat luas dan bervariasi. Bagi anak-anak RPTRA Anggrek menjadi tempat bermain, berolahraga, rekreasi sarana untuk memperoleh pendidikan dan keterampilan. Bagi orang dewasa dan keluarga, RPTRA dimanfaatkan untuk berolahraga (jogging, jalan kaki, senam dan pingpong), sebagai tempat mengasuh anak, ajang sosialisasi dan belajar keterampilan (memasak). Pada hari-hari tertentu, dengan mengundang staf Puskesmas, RPTRA juga menjadi tempat bagi masyarakat untuk mendapatkan layanan kesehatan, seperti pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kondisi kesehatan, pemberian tambahan makanan bergizi bagi anak, pengukuran berat badan atau pemberian informasi/edukasi tentang kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa fasilitas RPTRA Anggrek Bintaro sebagai aset dan ruang publik kota telah dimanfaatkan secara optimal oleh warganya.

Seperti yang telah diuraikan pada paragraf sebelumnya, pengembangan dan pemanfaatan ruang publik di area perkotaan memiliki peranan yang penting terhadap pembentukan *sense of community* dan peningkatan kesehatan mental warga kota. Prezza dan Constantini (dalam Orford, 2008) mengemukakan tiga (3) argumentasi mengapa variabel *sense of community* perlu untuk diteliti: *sense of community* berhubungan dengan tingkat partisipasi warga dalam menyelesaikan masalah-masalah di

komunitas; *sense of community* berkontribusi terhadap *subjective quality of life*, *wellbeing* individu dan kepercayaan diri yang lebih besar. Selain itu *sense of community* juga berkorelasi dengan efisiensi layanan-layanan di komunitas, termasuk di dalamnya layanan sosial dan kesehatan, layanan pendidikan (sekolah), layanan kultural dan rekreasi serta layanan area-area hijau (ruang publik terbuka). Lebih lanjut, Davidson & Cotter (dalam Supriyanto, 2015) mengemukakan bahwa *sense of community* dan aspek-aspek yang berkaitan dengan *sense of community* memberikan dampak yang positif pada individu dan kelompok. Tidak adanya keterkaitan/hubungan, identitas dan dukungan (*support*) pada suatu komunitas akan menyebabkan hasil (*outcome*) yang kurang positif pada kehidupan di komunitas tersebut. Sementara itu, McMillan dan Chavis (dalam Sekarwiri, 2008) menyatakan bahwa *sense of community* merupakan *powerfull force* untuk meningkatkan kualitas hidup (*quality of life*) individu. Semakin tinggi *sense of community* yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi kualitas hidupnya. Sedangkan semakin rendah *sense of community* individu, maka kualitas hidup individu tersebut juga akan semakin rendah.

Sejauh ini penelitian yang menghubungkan antara ruang publik di area perkotaan dengan variabel-variabel kesejahteraan psikologis individu dan kesejahteraan komunitas masih terbatas di Indonesia. Penelitian Juneman dan Nisa (2012) berusaha mengkaitkan pemanfaatan ruang terbuka publik di Jakarta dengan kesehatan jiwa. Riset yang dilakukan oleh Nasution dan Zahrah (2014) fokus pada persepsi komunitas pada ruang publik terbuka terhadap *quality of life* di kota Medan. Secara lebih khusus, penelitian tentang ruang publik dan kaitannya dengan *sense of community* sejauh ini belum ditemukan. Sementara itu, sebagai inisiatif

yang relatif baru dilaksanakan, riset-riset mengenai RPTRA dari perspektif Psikologi juga belum banyak dilakukan. Penelitian Supriyanto, Soerjoadmojo dan Prasetio (2017) tentang RPTRA lebih menekankan bagaimana komunitas di sekitar RPTRA Anggrek kelurahan Bintaro memanfaatkan fasilitas dan layanan RPTRA untuk kegiatan pengasuhan dan pendidikan anak.

Dengan mempertimbangkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA. Hipotesis yang hendak diuji pada penelitian ini adalah: H₀, tidak ada hubungan yang signifikan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA. H_a, terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Dua variabel utama pada penelitian ini yaitu *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*). Subjek penelitian adalah warga Jakarta, baik laki-laki maupun perempuan yang berusia antara 18 - 50 tahun. Latar belakang pendidikan subjek minimal SMP dan tidak memandang status perkawinan. Subjek yang dipilih pada penelitian ini setidaknya pernah memanfaatkan fasilitas RPTRA dan jarak antara tempat tinggal (rumah) subjek dengan RPTRA terdekat maksimal 1 km. Jumlah subjek penelitian yang berhasil dihimpun sebanyak 349 orang yang dipilih secara *purposive sampling*.

Instrumen utama pada penelitian ini terdiri dari dua keusioner, yaitu: *Sense of*

Community Index 2 (SCI-2) yang diadaptasi dari McMillan dan Chavis (1986) dan *Subjective Happiness Scale* (SHC) yang diadaptasi dari Lyubomirsky dan Lepper (1999). Kuesioner *Sense of Community Index 2* disusun menggunakan skala Likert (4 pilihan jawaban) dan memiliki total aitem sebanyak 24 buah dengan masing-masing dimensinya berjumlah 6 aitem. Semakin tinggi skor *Sense of Community Index*, maka skor *Sense of Community* individu juga akan semakin tinggi. Tabel 1 di bawah menunjukkan *blue print* dari instrumen penelitian *Sense of Community Index 2*.

Tabel 1. Blue print Sense of Community Index 2

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
<i>Membership in community</i>	7,8,9,10,11,12	6
<i>Influence</i>	13,14,15,16,17,18	6
<i>Integration and fulfilment of needs</i>	1,2,3,4,5,6	6
<i>Shared emotional connection</i>	19,20,21,22,23,24	6
	Total Aitem	24

Kuesioner *Subjective Happiness Scale* disusun menggunakan skala Likert (4 pilihan jawaban) dengan tujuan untuk mengukur kebahagiaan secara global/menyeluruh. Jumlah total aitem sebanyak 4 buah, dimana semakin tinggi skor, maka kebahagiaan individu juga akan semakin tinggi. Tabel 2 berikut menunjukkan *blue print* dari instrumen penelitian *Subjective Happiness Scale*.

Tabel 2. Blue print Subjective Happiness Scale

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
<i>Global subjective happiness</i>	1,2,3,4	4
	Total Aitem	4

Reliabilitas kuesioner *Sense of Community Index 2* (SCI-2) dan *Subjective Happiness Scale* (SHC) diuji melalui *Alfa Cronbach*. Hasil analisis menunjukkan reliabilitas SCI-2 sebesar 0,974 sedangkan reliabilitas SHC adalah 0,837. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi.

Uji validitas alat ukur menggunakan metode *content validity* melalui *expert judgment* dan kemudian melakukan uji keterbacaan kuesioner kepada tiga orang subjek penelitian. Analisis aitem kuesioner dilakukan dengan menggunakan *Corrected Item-Total Correlation*. Skor aitem pada skala *Sense of Community Index 2* (SCI-2) mulai dari 0,633 – 0,820, sedangkan skor *Subjective Happiness Scale* (SHC) antara 0,487 – 0,798. Dengan demikian semua aitem pada dua kuesioner di atas tetap dipertahankan karena nilainya di atas 0,3.

HASIL

Jumlah subjek penelitian yang berhasil dihimpun sebanyak 349 orang. Gambaran demografis subjek penelitian secara lebih detail dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Gambaran demografis subjek penelitian

Gambaran Demografis	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	138	39,5%
Perempuan	211	60,5%
Pendidikan		
SMP	140	40,1%
SMA	209	59,9%
Pekerjaan		
Pelajar	115	32,9%
Ibu rumah tangga	118	33,8%
Karyawan	116	33,2%
Jarak rumah ke RPTRA		
100 – 250 m	294	84,2%
> 250 – 500 m	55	15,8%
Frekuensi kunjungan ke RPTRA		
1-3 kali/bulan		
4-5 kali/bulan	93	26,6%
6-8 kali/bulan	110	31,5%
	146	41,8%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek yang datang ke RPTRA adalah ibu rumah tangga (33,8%). Sedangkan subjek yang sering berkunjung ke RPTRA adalah mereka yang rumahnya tidak terlalu jauh lokasinya dengan RPTRA (100-250 m) dengan jumlah kunjungan sebanyak 6-8 kali tiap bulan (41,8%). Sebagian besar subjek datang ke RPTRA dengan tujuan untuk bermain dan belajar (31,2%), mengantar dan menjemput anak (19,4%) serta bersosialisasi (14,3%). Secara lebih detil, tabel 4 berikut menunjukkan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian ketika berkunjung ke RPTRA.

Tabel 4. Kegiatan subjek di RPTRA

Kegiatan Subjek di RPTRA	Frekuensi	Persentase
Bermain dan belajar	108	31,2%
Mengantar dan menjemput anak	68	19,4%
Bersosialisasi	50	14,3%
Mengajak anak bermain	43	12,3%
Olahraga	37	10,6%
Kegiatan lain	31	8,8%
Kerja Bakti	12	3,4%
Total	349	100%

Tabel 5 berikut menunjukkan kategori skor dari *Sense of Community Index 2* dan *Subjective Happiness Scale* (SHC).

Tabel 5. Kategori skor *Sense of Community Index 2* dan *Subjective Happiness*

	<i>Sense of Community Index 2</i>	<i>Subjective Happiness</i>
Tinggi	> 71,52	> 11,92
Sedang	48,48 – 71,52	8,08 – 11,92
Rendah	< 48,48	< 8,08

Analisis dua variabel utama penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata dari variabel *sense of community* adalah 58,03. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat skor *sense of community* subjek yang

memanfaatkan fasilitas RPTRA tergolong sedang. Sementara itu, skor rata-rata *subjective happiness* sebesar 7,81 yang berarti tingkat kebahagiaan subjek yang memanfaatkan fasilitas RPTRA tergolong rendah.

Ditinjau dari frekuensi kunjungan ke RPTRA, baik subjek yang berkunjung ke RPTRA 1-3 kali, 4-5 kali maupun 6-8 kali dalam satu bulan, memiliki tingkat *sense of community* yang sama, yaitu dalam kategori sedang. Tabel 6 berikut menyatakan tingkat *sense of community* subjek berdasarkan frekuensi kunjungan ke RPTRA.

Tabel 6. Tingkat *Sense of Community* berdasarkan frekuensi kunjungan ke RPTRA

Frekuensi Kunjungan	Skor	<i>Sense of Community</i>
1 – 3 kali	64,23	Sedang
4 – 5 kali	58,04	Sedang
6 – 8 kali	54,84	Sedang

Sementara itu, tingkat *sense of community* subjek yang lokasi tempat tinggalnya dekat dengan RPTRA (100 – 250 m) maupun subjek yang jarak rumahnya relatif lebih jauh (>250 – 500 m) dengan lokasi RPTRA memiliki rentang skor yang sama, yaitu dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Tingkat *Sense of Community* berdasarkan jarak rumah ke lokasi RPTRA

Jarak rumah ke lokasi RPTRA	Skor	<i>Sense of Community</i>
100 – 250 meter	58,38	Sedang
>250 – 500 meter	57,11	Sedang

Uji normalitas data penelitian menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Tabel 8 menunjukkan data variabel *sense of community* dan *subjective happiness* tidak terdistribusi secara normal karena kurang dari 0,05.

Tabel 8. Uji normalitas data variabel *sense of community* dan *subjective happiness*

	Kolmogorov-Smirnov(a)		
	Statistic	df	Sig.
<i>Sense of community</i>	,241	349	,001
<i>Subjective happiness</i>	,236	349	,000

Uji korelasi antara variabel *sense of community* dan *subjective happiness* menggunakan teknik korelasi Spearman mengingat penyebaran data dari kedua variabel tersebut tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel *sense of community* dan *subjective happiness* hanya 0,02 dan tidak signifikan. Dengan demikian H₀ diterima dan H_a ditolak, dan disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA.

Tabel 9. Korelasi variabel *sense of community* dan *subjective happiness*

	Sense of Community	Happiness
Sense of Community	1,00	0,020
N	349	349
Happiness	0,020	1,00
N	349	349

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *sense of community* pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA tergolong sedang, sedangkan tingkat *subjective happiness* pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA termasuk dalam kategori rendah. Hasil analisis utama penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective*

happiness) pada subjek yang memanfaatkan fasilitas RPTRA.

Temuan pada penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaitkan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*). Penelitian Davidson dan Cotter (1991) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of community* dengan tiga aspek *subjective well-being*, dimana salah satu aspeknya adalah kebahagiaan (*happiness*). Meskipun koefisien korelasinya termasuk moderat (0.45), namun aspek kebahagiaan ini memberikan kontribusi terbesar dibandingkan dua aspek yang lain (kekhawatiran/*worrying* dan *personal coping*). Lebih jauh lagi, penelitian oleh Forster dan Morris (2012) mengemukakan bahwa *sense of community* merupakan prediktor yang signifikan terhadap kebahagiaan (*happiness*).

Terdapat beberapa argumentasi untuk menjelaskan mengapa hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Pertama, berkaitan dengan tingkat *sense of community* subjek penelitian. Penelitian ini menemukan tingkat *sense of community* subjek yang datang dan memanfaatkan fasilitas RPTRA dalam kategori sedang. Peneliti menduga hal ini disebabkan karena subjek penelitian belum mengidentifikasi dan mempersepsikan diri mereka sebagai satu kesatuan komunitas meskipun mereka sering datang ke RPTRA dan secara bersama-sama memanfaatkan berbagai fasilitas dan layanan RPTRA. Dugaan tersebut didukung data skor rata-rata *sense of community* subjek penelitian, yang menunjukkan kategori sedang tanpa memandang frekuensi kunjungan ke RPTRA dan melihat jarak antara tempat tinggal subjek dengan lokasi RPTRA terdekat. Skor *sense of community* ini memiliki implikasi terhadap status *well-being* seseorang. Menurut

Davidson dan Cotter (1991), seseorang yang memiliki *sense of community* yang tinggi akan menunjukkan rasa memiliki (*sense of belonging*), dan ikatan emosional yang kuat terhadap komunitasnya. Sedangkan kurangnya tingkat *sense of community* diyakini akan berkontribusi terhadap munculnya perasaan-perasaan kesepian, terisolasi, alienasi dan depresi (Sarason, dalam Davidson & Cotter, 1991). Komunitas, menurut Ross, Talmage dan Searle (2018), merupakan salah satu bentuk lingkungan sosial yang dapat memberikan dampak pada individual *well-being* dan kebahagiaan. Tingkat *sense of community* subjek penelitian yang sedang, bisa juga terjadi karena faktor demografis dan karakteristik lingkungan komunitas. Menurut Ross, Talmage dan Searle (2018), *sense of community* dapat dipengaruhi oleh usia, status perkawinan, status kepemilikan rumah dan durasi tinggal atau menetap di komunitas.

Kedua, berkaitan dengan skor kebahagiaan (*subjective happiness*) subjek penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan subjek penelitian tergolong rendah (7,81). Temuan skor kebahagiaan yang rendah pada penelitian ini tidak jauh berbeda dengan indeks kebahagiaan warga kota Jakarta yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik/BPS (2017). Menurut BPS (2017), tingkat kebahagiaan warga kota Jakarta (70,32) berada di bawah rata-rata tingkat kebahagiaan nasional (70,69). Indeks kebahagiaan warga kota Jakarta ini lebih rendah dibandingkan dengan tingkat kebahagiaan warga kota Yogyakarta (70,77), Gorontalo (73,51) atau Maluku Utara (75,38). Beberapa literatur telah mengidentifikasi determinan atau faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan individu. Secara garis besar, Lu, Shih, Lin dan Ju (1997), membagi determinan penentu kebahagiaan menjadi dua, yaitu: faktor lingkungan dan

personal. Yang termasuk dalam faktor lingkungan yaitu dukungan sosial dan kejadian-kejadian positif dan negatif dalam kehidupan (*life events*). Sedangkan faktor-faktor personal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan antara lain: jenis kelamin, pendapatan (*income*), status perkawinan, dan tingkat pendidikan. Sementara itu Rahayu (2016) mengidentifikasi selain pendapatan dan tingkat pendidikan, persepsi terhadap kesehatan dan modal sosial (*social capital*) dalam komunitas menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan orang Indonesia. Aspek-aspek yang terkait dengan modal sosial ini antara lain: kemauan untuk menolong orang lain, toleransi, keamanan, kepercayaan (*trust*) dan religiusitas. Tingkat kebahagiaan individu ini akan berimplikasi pada persepsi dan interaksi individu terhadap komunitas dan lingkungannya. Menurut Ross, Talmage dan Searle (2018), orang yang bahagia cenderung lebih terhubung/terkoneksi dengan lingkungannya. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang bahagia akan memiliki hubungan personal yang lebih banyak, memiliki kecenderungan untuk menolong orang lain, terlibat dalam kegiatan-kegiatan prososial, meluangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dalam kegiatan sosial, meluangkan waktu untuk berbicara dengan orang lain, dimana atribut-atribut tersebut merupakan indikator dari *sense of community* seseorang (Ross, Talmage & Searle, 2018). Dalam kesimpulan penelitiannya, Ross, Talmage & Searle (2018), menyatakan bahwa individu yang menunjukkan level kebahagiaan lebih tinggi, maka akan mempunyai *sense of community* yang lebih tinggi di lingkungannya.

Ketiga, berkaitan dengan konteks penelitian. Penelitian Davidson dan Cotter (1991) mengambil warga kota sebagai subjek penelitian dan menggunakan "kota" sebagai referensi dari komunitas. Terdapat 5 domain

dari komunitas yang dinilai oleh subjek, yaitu: pendidikan, peluang kerja, layanan kesehatan, masalah sosial, dan tata laksana pemerintah kota. Sedangkan penelitian Forster dan Morris (2012) dilakukan terhadap karyawan usia lebih dari 45 tahun yang akan menjalani transisi masa pensiun. Kedua penelitian di atas menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara *sense of community* dan kebahagiaan. Penelitian ini lebih spesifik mengkaitkan antara *sense of community* dan kebahagiaan pada warga yang memanfaatkan ruang publik (RPTRA). Pada konteks pemanfaatan ruang publik ini, hubungan antara dua variabel (*sense of community* dan kebahagiaan) tidak bersifat langsung. Seseorang yang datang ke RPTRA dan memanfaatkan berbagai fasilitas yang disediakan RPTRA tidak serta merta akan tumbuh dan meningkat *sense of community*nya yang kemudian dapat meningkatkan kebahagiaannya. Penelitian Juneman dan Nisa (2012), menyatakan bahwa pemanfaatan ruang publik terbuka tidak berhubungan langsung dengan kesehatan jiwa individu yang menggunakannya. Terdapat variabel mediator, yaitu kohesi sosial antara pemanfaatan ruang publik dengan kesehatan mental. Individu yang memanfaatkan ruang publik akan meningkat kesehatan mentalnya bila kohesi sosial di lingkungannya juga kuat. Namun bila kohesi sosial lemah, pemanfaatan ruang publik terbuka tidak dapat memprediksi kesehatan jiwa individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini ditujukan untuk melihat hubungan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA). Hasil analisis menunjukkan bahwa Hipotesis Nol (H_0) diterima dan Hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan

antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*) pada warga Jakarta yang memanfaatkan fasilitas RPTRA. Temuan lain dari penelitian ini yaitu, tingkat *sense of community* subjek berada dalam kategori sedang. Hal ini berlaku baik pada subjek yang sering berkunjung maupun yang jarang berkunjung ke RPTRA atau subjek yang lokasi rumahnya dekat dengan RPTRA maupun yang rumahnya relatif lebih jauh dari RPTRA. Sementara itu, tingkat kebahagiaan (*subjective happiness*) subjek penelitian tergolong rendah.

Peneliti mengajukan beberapa saran untuk penelitian lanjutan agar hasilnya menjadi lebih baik. Saran-saran tersebut antara lain: 1) Penelitian berikutnya hendaknya tidak hanya melibatkan dua variabel, namun perlu menambahkan variabel-variabel lain yang turut mempengaruhi dinamika hubungan antara *sense of community* dan kebahagiaan (*subjective happiness*); 2) Membandingkan kualitas layanan RPTRA yang baik dengan yang tidak baik dan kemudian diteliti perbedaan dan konsekuensinya. Menurut penelitian Francis, Corti, Wood dan Knuiman (2012) kualitas layanan dari ruang publik terbuka berhubungan secara signifikan dengan tingkat *sense of community* warga yang memanfaatkannya; 3) Memperhatikan faktor-faktor demografis subjek penelitian karena usia, pendidikan, status perkawinan, status kepemilikan rumah, dan durasi tinggal di lingkungan/komunitas akan mempengaruhi tingkat *sense of community*. Selain itu, faktor demografis seperti usia, gender, pendapatan, tingkat pendidikan, dan status kesehatan juga dapat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan individu.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik. (2017). Indeks Kebahagiaan 2017. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chitrakar, R.M. (2016). Meaning of public space and sense of community: the case of new neighbourhoods in the

- kathmandu valley. *Archnet-IJAR*, Vol. 10 - Issue 1 – March 2016 : 213-227.
- Chitrakar, R.M., Baker, D.C., & Guaralda, M. (2017). Emerging challenges in the management of contemporary public spaces in urban neighbourhoods. *Archnet-Ijar*, Vol. 11 - Issue 1 - March 2017: 29 – 43.
- Davidson, W.B., & Cotter, P.R. (1991). The relationship between sense of community and subjective well-being: a first look. *Journal of Community Psychology*, Vol. 19:246-252.
- Francis, J., Corti, B.G., Wood, L., & Knuiaman, M. (2012). Creating sense of community: The role of public space. *Journal of Environmental Psychology*, 32 (2012): 401-409.
- Forster, P., & Morris, M. (2012). Successful transition to retirement in Australia. *Social Sciences Directory*, Vol. 1, No. 1: 4-12.
- Hajmirsadeghi, R., S., Shamsuddin, S., & Foroughi, A. (2013). The relationship between behavioral & psychological aspects of design factors and social interaction in public squares. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140 (2014) 98 – 102.
- Holland, C., Clark, A., Katz, J., & Peace, S. (2007). *Social Interactions in Urban Public Places*. Bristol: The Policy Press.
- Houlden, V., Weich, S., Albuquerque, J.P., Jarvis, S., & Rees, K. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: a systematic review. *Plos One* 13(9). Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203000>
- Kusno, A. (2009). *Ruang Publik, Identitas dan Memori Kolektif: Jakarta Pasca-Suharto*. Yogyakarta: Ombak.
- Kusumawijaya, M. (2006). Sepuluh menit tentang ruang khalayak kota-kota Indonesia. Di dalam Kusumawijaya, M. (penulis). *Kota Rumah Kita*. (halaman 98-103). Jakarta: Borneo Publications.
- Lin, H., & Luyt, B. (2013). The National Library of Singapore: creating a sense of community. *Journal of Documentation*, Vol. 70 No. 4, 2014: 658-675.
- Lu, L., Shih, J.B., Lin, Y.Y., dan Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences*. Vol. 23, No. 3: 453-462.
- Nasution, A.D., & Zahrah, W. (2014). Community Perception on Public Open Space and Quality of Life in Medan, Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 153 (2014): 585 – 594.
- Nisa, A., & Juneman. (2012). Peran mediasi persepsi kohesi sosial dalam hubungan prediktif persepsi pemanfaatan ruang terbuka publik terhadap kesehatan jiwa. *Makara, Sosial Humaniora*, Vol.16, No.2, Desember 2012: 89-100.
- Orford, J. (2008). *Community Psychology*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 196 Tahun 2015, Tentang Pedoman Pengelolaan Ruang Publik Terpadu Ramah Anak.
- Peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 139 Tahun 2016, Tentang Pemanfaatan Ruang Dalam Rangka Kegiatan Ruang Publik Terpadu Ramah Anak.
- Perrée, M., Dane, G., van den Berg, P., & van Dorst, M. (2019). A multi-level path analysis of the relationships between the momentary experience characteristics, satisfaction with urban public spaces, and momentary- and long-term subjective wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph16193621>
- Rahayu, T.P. (2016). The determinants of happiness in indonesia. *Mediterranean Journal Of Social Sciences*. Vol. 7, No. 2: 393-404. Retrieved from <https://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/article/view/8857>
- Ross, A., Talmage, C.A., & Searle, M. (2018). Toward a flourishing neighborhood: the association of happiness and sense of community. *Applied Research in Quality of Life*. Retrieved from

<https://doi.org/10.1007/s11482-018-9656-6>

- Sekarwiri, E. (2008). *Hubungan Antara Kualitas Hidup Dan Sense Of Community Pada Warga DKI Jakarta Yang Tinggal Di Daerah Rawan Banjir*. (Unpublished bachelor's thesis) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Shahzad, L., Afzal, B., Sharif, F., & Mansoor, A. (2017). Community perceptions of an urban park as an indicator for quality of life. *Pakistan Journal of Science*, vol. 69 no. 1 March, 2017: 52-57.
- Soltanian, F., & Mohammadi, A. (2015). Study of characteristics of urban public open spaces based on social interaction (Case study: salavatabad's 3-kilometer route). *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, Vol.4, No.3: 553-564.
- Supriyanto, Olivia, N.S., & Marchiano, A. (2015). Gambaran perubahan sense of community pada warga kampung deret Petogogan, kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. *Embracing A New Way of Life: Promoting Positive Psychology for Better A Mental Health*. The paper presented at The *National Seminar of Positive Psychology*, Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, 2015 (pp. 215-225).
- Supriyanto, Soerjoatmodjo, G.W.L., & Prasetio, T. (2017). Gambaran pengasuhan anak pada keluarga urban yang tinggal di wilayah RPTRA Anggrek Bintaro, Jakarta Selatan. *Jurnal Muara, Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, Vol. 1, No. 1, April 2017: 30-41.

TINGKAT KESIAPAN TEKNOLOGI PADA PETANI GARAM DI KABUPATEN SAMPANG

Triyo Utomo

Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura
triyo.utomo@trunojoyo.ac.id

Onny Fransinata Anggara

Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura
onny.fransinata@gmail.com

ABSTRAK

Garam merupakan salah satu komoditas yang penting. Sayangnya, kebutuhan garam di Indonesia masih belum bisa dipenuhi secara mandiri karena masih mengandalkan impor dari luar negeri. Salah satu daerah penghasil garam di Indonesia adalah Pulau Madura. Adapun salah satu Kabupaten di Pulau Madura yang menjadi daerah penghasil garam terbesar di Indonesia adalah Sampang. Petani garam di Madura sendiri masih menggunakan cara yang sederhana dalam memproduksi garam. Terkait hal tersebut, diperlukan adanya teknologi dalam pengolahan garam. Berdasarkan latar belakang itu, penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kesiapan teknologi pada petani garam di Kabupaten Sampang. Penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif yang fokus pada satu variabel, yaitu tingkat kesiapan teknologi. Tingkat kesiapan teknologi diukur dengan skala TRI (*Technology Readiness Index*) yang telah dikembangkan oleh Parasuraman (2000). Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *purposive* sampling. Analisis yang dipakai yaitu analisis statistik deskriptif. Hasilnya, diketahui bahwa nilai TRI pada petani garam di Kabupaten Sampang yaitu sebesar 2,66 dimana nilai tersebut tergolong rendah. Hasil itu mencerminkan bahwa tingkat kesiapan teknologi pada petani garam di Kabupaten Sampang masih termasuk rendah sehingga perlu ditingkatkan. Saran dari penelitian ini yaitu bahwa perlu kiranya diteliti lebih lanjut terkait faktor apa saja yang mempengaruhi kesiapan penggunaan teknologi pada petani garam di Kabupaten Sampang.

Kata Kunci: Kesiapan Teknologi; Petani; Garam; Sampang; Madura

Garam merupakan salah satu komoditas strategis yang sama pentingnya dengan bahan baku lain seperti baja dan produk petrokimia (Rini, 2018). Sayangnya, produksi garam di dalam negeri masih belum mampu memenuhi kebutuhan masyarakat Indonesia. Hal ini tercermin dari data BPS (Badan Pusat Statistik) terkait impor garam yang dilakukan Indonesia. Indonesia tercatat telah mengimpor garam sejumlah 2,8 juta ton dengan nilai USD 90,65 juta. Sedangkan pada tahun 2019, nilai impor garam mencapai 2,6 juta ton atau senilai USD 95,52 juta selama tahun 2019. Berdasarkan informasi tersebut, terlihat bahwa nilai impor garam Indonesia mengalami peningkatan, meskipun secara jumlah mengalami penurunan (Putri, 2020).

Salah satu daerah penghasil garam di Indonesia adalah pulau Madura. Pulau Madura merupakan penyuplai garam terbesar di Indonesia. Luas lahan garamnya yaitu 15.000 hektar (Zubaidah, 2018). Dari empat kabupaten yang ada di pulau Madura, Sampang adalah kabupaten penghasil garam terbesar kedua di Indonesia (Setya, 2019). Selain itu, berdasarkan data pada tahun 2015, kabupaten Sampang mampu memproduksi garam paling banyak apabila dibandingkan dengan Bangkalan, Pamekasan, dan Sumenep. Berikut adalah data perbandingannya:

Tabel 1. Data Hasil Garam di Pulau Madura

Nama Kabupaten	Jumlah Produksi Garam
Bangkalan	17.000 ton
Sampang	466.200 ton
Pamekasan	199.356 ton
Sumenep	229.548 ton

(Sumber: Abdullah & Susandini, 2018)

Petani garam di Madura dalam memproduksi garam masih memakai cara sederhana, yaitu dengan menguapkan air laut di petak pegaraman dengan tenaga sinar matahari tanpa sentuhan teknologi apapun sehingga hasil produksi garam yang didapatkan kualitasnya kurang bagus karena tercampur dengan polutan yang terdapat pada tanah (Abdullah & Susandini, 2018).

Padahal, garam adalah salah satu bahan baku utama yang diperlukan oleh sebagian sektor industri di dalam negeri (Rini, 2018). Selain itu, garam adalah komoditas strategis karena semua orang mengonsumsi garam. Garam dikonsumsi rumah tangga sebagai salah satu kebutuhan pokok (Munadi, 2016).

Dengan adanya teknologi pengolahan garam diharapkan dapat meningkatkan produksi garam atau memperpendek waktu pengolahan garam (Aziz, 2018). Ada juga inovasi teknologi berupa rumah garam prisma sehingga petani tidak lagi bergantung kepada musim. Dampak positifnya, petani garam bisa panen setiap hari tanpa terpengaruh musim (Sudjarwo, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui tentang tingkat kesiapan teknologi pada petani garam di kabupaten Sampang. Ada beberapa pertimbangan kenapa penulis untuk meneliti hal ini. Pertama, penulis meneliti tentang tingkat kesiapan penggunaan teknologi karena selama ini petani garam di Madura masih menggunakan cara yang konvensional dalam melakukan proses produksi garam. Kedua, penulis memilih kabupaten Sampang karena

Sampang merupakan kabupaten penghasil garam terbesar di pulau Madura.

Kesiapan petani garam terhadap penggunaan teknologi pengolahan garam dapat dilihat dari *Technology Readiness Index* (TRI) atau indeks kesiapan teknologi. TRI dikembangkan oleh Parasuraman (2000) sebagai parameter dalam mengukur kesiapan pengguna individu dalam mengadopsi teknologi baru. Parasuraman (2000) mengkategorikan 3 tingkat kesiapan yang dapat mencerminkan tingkatan-tingkatan kesiapan pada individu atau kelompok. Menurut Parasuraman (2000), tiga kategori *Technology Readiness Index* tersebut adalah:

- *Low Technology Readiness*: TRI dianggap rendah jika TRI sama atau kurang dari 2.89 ($TRI \leq 2.89$).
- *Medium Technology Readiness*: TRI dianggap ada pada tahap medium jika TRI ada diantara 2.90 sampai 3.51 ($2.90 \leq TRI \leq 3.51$).
- *High Technology Readiness*: TRI dapat dikatakan tinggi jika TRI diatas 3.51 ($TRI > 3.51$).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang fokus pada satu variabel. Penelitian dilakukan di Kabupaten Sampang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sample*. Melalui teknik *purposive sample* ini, sampel dipilih berdasarkan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya mengenai populasi, yaitu pengetahuan mengenai elemen-elemen yang ada pada populasi serta tujuan penelitian yang hendak dilakukan (Morissan, 2016). Adapun jumlah subyek pada penelitian ini adalah 150 orang petani garam. Data yang telah di dapat dari lapangan melalui skala, selanjutnya akan dianalisis dengan *Software JASP (Jeffreys Amazing Statistics Program)* dengan menggunakan uji reliabilitas. Adapun skala

yang digunakan adalah skala *Technology Readiness Index* (TRI). Selanjutnya, penulis menganalisa nilai TRI berdasarkan data yang sudah diperoleh guna menjawab pertanyaan penelitian.

Data-data yang berasal dari skala TRI selanjutnya dikelompokkan menjadi 4 aspek supaya bisa didapatkan nilai keseluruhannya dalam bentuk *mean value*. Khusus, untuk nilai yang mempunyai *negatively-keyed item*, harus dilakukan *reverse coding*. *Negatively-keyed item* sendiri adalah pernyataan-pernyataan kuesioner yang bersifat negatif seperti ketidaknyamanan (*discomfort*) dan ketidakamanan (*insecurity*).

Metode perhitungan nilai *Technology Readiness Index* dihitung dari nilai *mean* dari masing-masing skala yang dikalikan dengan bobot tiap pernyataan. Tiap aspek mempunyai bobot terhadap total sebesar 25%. Bobot terhadap total tersebut kemudian dibagi dengan jumlah pernyataan dari masing-masing aspek. Setelah mendapatkan bobot masing-masing pernyataan *n*, lalu nilai *mean* dari pernyataan tersebut dikalikan dengan bobot masing-masing pernyataan untuk mendapatkan skor total untuk tiap pernyataan.

HASIL

Hasil statistik deskriptif terhadap 150 subyek penelitian yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dapat dijelaskan berdasarkan uji reliabilitas serta penggolongan total skor skala TRI. Uji reliabilitas yang dilakukan untuk skala TRI (*Technology Readiness Index*) dengan menggunakan koefisien *cronbach's alpha* menunjukkan angka 0,685 yang berarti bahwa data yang diperoleh termasuk reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

Tabel 2. Skor Skala TRI

Aspek	Nilai
<i>Optimism</i>	0.81
<i>Innovativeness</i>	0.73
<i>Discomfort</i>	0.61
<i>Insecurity</i>	0.51
Total Skor TRI	2.66

Berdasarkan hasil analisis atas data yang diperoleh, didapatkan informasi bahwa total skor TRI pada petani garam di kabupaten Sampang adalah sebesar 2,66. Berdasarkan kategori tingkat kesiapan teknologi yang disusun oleh Parasuraman (2000), maka tingkat kesiapan teknologi pada petani garam di kabupaten Sampang tergolong *Low Technology Readiness*. Hal ini memiliki arti bahwa petani garam di kabupaten Sampang mempunyai tingkat kesiapan yang rendah dalam pengadopsian teknologi.

Data yang diperoleh juga bisa dilihat secara lebih detail berdasarkan empat aspek yang menyusun TRI. Keempat aspek tersebut yaitu optimisme (*optimism*), inovasi (*innovativeness*), ketidaknyamanan (*discomfort*), dan ketidakamanan (*insecurity*). Berikut ini adalah tampilan hasil data untuk tiap aspek:

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesiapan teknologi pada petani garam di kabupaten Sampang tergolong rendah. Dengan kata lain, petani garam di Sampang kurang begitu siap untuk menggunakan teknologi dalam bekerja. Kekurangsiapan petani garam untuk menggunakan teknologi dalam bekerja bisa dibahas berdasarkan empat aspeknya, yaitu optimisme (*optimism*), inovasi (*innovativeness*), ketidaknyamanan (*discomfort*), dan ketidakamanan (*insecurity*).

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa nilai *optimism* memberikan kontribusi terbesar untuk total nilai TRI yaitu 0.81. Ini

menunjukkan bahwa pandangan positif seseorang tentang teknologi mempunyai peran besar dalam membentuk tingkat kesiapannya terhadap teknologi baru. Mereka percaya bahwa teknologi dapat memberikan efek positif terhadap kehidupan mereka. Sedangkan nilai *innovativeness* memberikan porsi kedua terbesar dalam total skor TRI meskipun hanya dengan nilai 0.73. Dengan nilai tersebut, para petani garam di Sampang memang mempunyai sifat inovatif dalam mengadopsi dan memanfaatkan teknologi yang ada disekitar mereka, namun nilai *innovativeness* dinilai kecil jika dibandingkan dengan nilai *optimism*. Nilai *innovativeness* ini juga mempunyai selisih nilai yang sedikit dengan *discomfort*, jadi dibutuhkan usaha untuk meningkatkan sifat inovatif dari petani garam di Sampang.

Nilai *discomfort* dan *insecurity* harus dinilai secara terbalik (*reverse coding*) karena mengandung nilai negatif terhadap total nilai TRI. Jika dilihat dari Tabel di atas, *discomfort* dan *insecurity* memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap total nilai TRI karena memiliki selisih nilai yang tidak jauh berbeda dengan *optimism* dan inovatif. Cara membaca data tersebut yaitu bahwa petani garam di Sampang mempunyai tingkat kenyamanan dan keamanan yang rendah dalam memanfaatkan teknologi. Hal ini mencerminkan bahwa petani garam di kabupaten Sampang merasa kurang nyaman dengan adanya teknologi baru dalam bekerja. Selain itu, skor *insecurity* yang tidak jauh berbeda dengan skor aspek lain memberikan cerminan bahwa petani garam di kabupaten Sampang merasa tidak percaya terhadap teknologi baru dalam bekerja.

Adanya tingkat kesiapan yang rendah terhadap teknologi pada petani garam di kabupaten Sampang disebabkan oleh beberapa aspek. Aspek yang terbesar berperan adalah keyakinan yang rendah terhadap

kepercayaan bahwa teknologi bisa memberikan manfaat terhadap pekerjaan. Aspek terbesar kedua yang berperan atas rendahnya kesiapan teknologi yaitu masih rendahnya kecenderungan petani garam di Sampang untuk menjadi seorang pelopor dalam penggunaan teknologi. Bisa jadi, mereka masih menunggu orang lain terlebih dahulu guna memulai penggunaan suatu teknologi dalam bekerja dan melihat bagaimana hasilnya. Sebelum mereka sendiri yang menggunakan teknologi tersebut. Aspek terbesar ketiga yang berperan terhadap rendahnya kesiapan teknologi ialah rasa tidak nyaman saat harus menggunakan teknologi dalam bekerja. Aspek terakhir yang berperan terhadap rendahnya kesiapan teknologi adalah ketidakamanan, yaitu rasa tidak percaya kepada teknologi dan rasa skeptis terhadap kemampuannya dalam menggunakan teknologi secara baik.

PENUTUP SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Menurut hasil analisa data, diperoleh skor *Technology Readiness Index* petani garam di kabupaten Sampang adalah 2,66. Berdasarkan nilai TRI tersebut menunjukkan jika *Technology Readiness* terhadap pengadopsian teknologi pada para Petani garam di kabupaten Sampang berada dalam kategori rendah. Terkait hal itu, diperlukan adanya pengembangan dari sisi sumber daya manusia supaya lebih siap untuk menerima teknologi baru dalam bekerja.
2. *Optimism* memiliki kontribusi terbesar dalam penilaian TRI terhadap pengadopsian teknologi pada para Petani Garam, yaitu sebesar 0,81. Hal ini membuktikan bahwa sebenarnya petani

garam di kabupaten Sampang masih mempunyai pandangan yang optimis dan positif terhadap penggunaan teknologi, meskipun masih termasuk rendah.

3. *Innovativeness* mempunyai kontribusi kedua terbesar dalam variabel penilaian TRI, yaitu sebesar 0,73. Kondisi ini memiliki makna bahwa petani garam di kabupaten Sampang sebenarnya mempunyai sifat yang inovatif, walaupun rendah. Para konteks ini, petani garam kabupaten Sampang perlu di dorong untuk berinovasi dan bersedia mengeksplorasi manfaat dari teknologi terbaru.
4. *Discomfort* berkontribusi negatif terhadap TRI dengan nilai 0,61. Hal tersebut membuktikan bahwa petani garam di kabupaten Sampang memiliki perasaan tidak nyaman atas adanya teknologi baru dalam bekerja.
5. *Insecurity* mempunyai sumbangan negatif terhadap TRI dengan nilai 0,51. Kondisi ini menggambarkan bahwa ada rasa tidak percaya petani garam terhadap teknologi serta rasa skeptis terhadap kemampuannya untuk menggunakan teknologi secara baik.
6. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan bahwa perlu kiranya diteliti lebih lanjut terkait faktor apa saja yang mempengaruhi kesiapan penggunaan teknologi pada petani garam di Kabupaten Sampang.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Z. A., & Susandini, A. (2018). Media Produksi (Geomembrane) Dapat Meningkatkan Kualitas Dan Harga Jual Garam (Studi Kasus : Ladang Garam Milik Rakyat Di Wilayah Madura). *Eco-Entrepreneurship*, 3(2), 21-36.
- Aziz, A. (2018, Juli 28). *Penambah Garam Pamekasan Mulai Gunakan Teknologi*. Retrieved Juni 9, 2020, from Antaranews.com Web Site: <https://www.antaranews.com/berita/643148/penambah-garam-pamekasan-mulai-gunakan-teknologi>
- Morissan. (2016). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Munadi, E. (2016). Dilema Pergaraman di Indonesia. In Z. Salim, & E. Munadi, *Info Komoditi Garam* (pp. 1-6). Jakarta: Badan Pengkajian dan Pengembangan Perdagangan Al Mawardi Prima.
- Parasuraman, A. (2000). Technology Readiness Index (TRI): A Multiple-Item Scale to Measure Readiness to Embrace New Technologies. *Journal of Service Research*, 2(4), 307-320. doi:10.1177/109467050024001
- Putri, C. A. (2020, Januari 15). *Ternyata RI Impor Garam 2,6 Juta Ton di 2019*. Retrieved Mei 27, 2020, from CNBC Indonesia Web Site: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200115175230-4-130281/ternyata-ri-impor-garam-26-juta-ton-di-2019>
- Rini, A. S. (2018, Maret 18). *Menperin: Garam Sama Pentingnya dengan Bahan Baku Lain*. Retrieved Mei 27, 2020, from Bisnis.com Web Site: <https://ekonomi.bisnis.com/read/20180318/257/751267/menperin-garam-sama-pentingnya-dengan-bahan-baku-lain>
- Setya, D. (2019, Agustus 23). *Ini 6 Daerah Penghasil Garam Terbesar, Jokowi : NTT Punya Garam Berkualitas Bagus*. Retrieved Mei 27, 2020, from detik.com Web Site: <https://food.detik.com/info-kuliner/d-4677672/ini-6-daerah-penghasil-garam-terbesar-jokowi--ntt-punya-garam-berkualitas-bagus>
- Sudjarwo, E. (2017, Juli 31). *Ini Keunggulan Rumah Garam Prisma yang Tak Bergantung Musim*. Retrieved Juni 9, 2020, from detik.com Web Site: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-3579884/ini-keunggulan-rumah-garam-prisma-yang-tak-bergantung-musim>
- Utomo, T., & Anggara, O. F. (2019). *Kesiapan Penggunaan Teknologi Petani Garam di Madura: Hambatan dan Tantangan* (1st

ed.). (M. Hariwijaya, Ed.) Yogyakarta:
Penerbit Elmatara.

Zubaidah, N. (2018, Juni 12). *Lahan Garam Terbesar Indonesia Ada di Madura*. Retrieved Mei 27, 2020, from SINDONEWS.com Web Site: <https://ekbis.sindonews.com/berita/1313802/34/lahan-garam-terbesar-indonesia-ada-di-madura>

PROFIL *MINDFUL EATING* MAHASISWI PERGURUAN TINGGI NEGERI DI KOTA MALANG

Mihmidati Hilmia

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
mihmida07@gmail.com

Zamroni

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
zamroni.psi@uin-malang.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas makan yang berkualitas merupakan sarana dalam menyediakan energi yang cukup bagi tubuh dalam menjalankan fungsinya, salah satunya ditandai dengan *mindful*. Namun, hal tersebut menjadi tantangan tersendiri di tengah perkembangan zaman yang juga turut memengaruhi perubahan sosial dan budaya, khususnya di kalangan mahasiswa yang memiliki karakteristik unik berkaitan dengan makan dan *mindful*. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk menggali profil *mindful eating* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang yang dikenal sebagai Kota Pendidikan dengan wisata kuliner yang beragam. Profil ini meliputi pengetahuan mengenai konsep *mindful eating*, pola makan dan pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi, efek yang dirasakan setelahnya, serta hal-hal lain yang dilakukan atau dipikirkan ketika sedang makan. Penelitian kualitatif melalui metode survei ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner terbuka dan tertutup yang diberikan kepada 180 mahasiswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 128 subjek (71%) tidak mengetahui tentang *mindful eating* dan cenderung mengonsumsi jenis pangan berbahan dasar coklat, manis, makanan pedas, dan minuman dingin ketika sedang merasa tertekan. Hal tersebut dikatakan dapat memberikan efek ketenangan, kesenangan, dan *mood* yang lebih baik. Selain itu, lemahnya *mindful eating* juga ditemukan pada mayoritas subjek yang menyebutkan bahwa aktivitas makan sebagian besar dilakukan bersamaan dengan aktivitas lain. Implikasi *mindful eating* dalam penerapan kebiasaan hidup sehat memberikan peluang positif bagi individu untuk meningkatkan serta mempertahankan kesehatan fisik dan psikis, terlebih pada masa *new normal* ditengah pandemik Covid-19 yang membutuhkan imunitas tubuh yang optimal.

Kata Kunci: *Mindful Eating*; Kesehatan Mental; Kebiasaan Hidup Sehat; Covid-19; Makan

Dinamika kehidupan seiring perkembangan zaman dari masa ke masa telah cukup membawa perubahan dalam keseharian umat manusia, termasuk juga dalam hal pola makan. Sebagai aktivitas yang esensial dalam menyediakan energi bagi keberlangsungan hidup di dunia, makan juga merupakan salah satu bagian dari gaya hidup (*lifestyle*) yang berpengaruh terhadap status kesehatan, mordibitas, dan mortalitas (Mikolajczyk, Ansari, & Maxwell, 2009). Kajian mengenai aktivitas makan semakin berkembang dengan tinjauan dari berbagai disiplin ilmu, karena makan sejatinya tidak hanya menyangkut frekuensi dan kuantitas saja, tapi juga kualitas makan itu sendiri.

Kualitas pemenuhan pangan yang baik disebutkan dalam literatur mencakup beberapa aspek, yaitu ditinjau dari asupan kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh serta perilaku atau tata cara dalam makan itu sendiri (Al-Ghazali, 1989; Khan & Zadeh, 2014; Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017). Berdasarkan hal tersebut, kesadaran diri sendiri dalam melakukan aktivitas makan, memahami sinyal tubuh terhadap kondisi lapar dan kenyang, serta kesesuaian antara jenis pangan yang diasup dengan kebutuhan tubuh masing-masing individu juga termasuk karakteristik dari kualitas makan yang baik (Clementi, 2015). Deskripsi tersebut kini dikenal dengan istilah *mindful eating* atau

kesadaran penuh dalam aktivitas makan (Framson *et al.*, 2009; Khan & Zadeh, 2014; Clementi, 2015).

Penekanan konsep *mindful eating* terletak pada bagaimana kesadaran yang melibatkan seluruh fungsi indera, kognisi, afeksi, dan psikomotor ketika melakukan aktivitas makan, sebagaimana dasar yang dijadikan Framson *et al.* (2009) dalam mengembangkan instrumen *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) yang terdiri atas lima aspek utama, yaitu *disinhibition*, *awareness*, *emotional response*, *external cues*, dan *distraction*. Pelibatan proses fisiologis dan psikologis di dalamnya juga bertujuan untuk mengarahkan fokus individu pada “saat ini” (*present moment*) dengan tanpa memberikan penilaian apapun terhadapnya (*non-judgmental*), sehingga dapat membantu pikiran dan perasaan tetap terkontrol dari kecenderungan mengembara ke masa lalu yang mungkin menyisakan kesedihan ataupun kekhawatiran akan masa depan yang belum jelas (Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Makan secara *mindful* telah cukup banyak dikaji dan diketahui berperan positif dalam proses fisiologis melalui tinjauan biopsikologi, diantaranya adalah proses pembentukan sistem imun (kekebalan tubuh) dan juga aktivitas otak manusia sebagai pusat pengendali. Bagian korteks prefrontal ditemukan lebih aktif dengan disertai deaktivasi amigdala pada individu yang *mindful* (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman; 2007). Hal tersebut disebabkan oleh kontrol terhadap *stressor* yang dapat ditekan dengan adanya fokus dan kehadiran pikiran maupun perasaan pada saat ini (*here and now* atau *present moment*). Selain itu, saraf parasimpatetik yang aktif mendominasi pada pelaku *mindfulness* juga dapat memudahkannya untuk lebih tenang ketika dalam kondisi tertekan maupun setelahnya (*recovery*).

Berdasarkan tinjauan tersebut, *mindful eating* dapat menjadi praktik yang menguntungkan bagi individu dalam menghadapi kondisi atau situasi yang mengancam, seperti pandemik Covid-19 saat ini. Keseimbangan fisik dan mental dibutuhkan dalam menjaga stabilitas tubuh di masa *new normal* agar mampu bertahan dan tidak mudah terserang virus. Oleh karena itu, sebagai turunan konsep *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1994), *mindful eating* memiliki peran penting dan posisi strategis sebagai perwujudan dari berkembangnya keilmuan dalam menyikapi berbagai isu dan tantangan global berkenaan dengan kualitas kesehatan fisik dan mental yang telah menjadi satu kesatuan.

Mewujudkan status kesehatan fisik dan mental yang optimal melalui aktivitas makan di era globalisasi yang semakin berkembang ini menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat, terlebih di kalangan mahasiswa perkotaan dengan mobilitas yang cukup tinggi seperti kota Malang. Di sektor pendidikan tinggi, kota Malang masih menduduki peringkat atas dalam menarik banyak para calon mahasiswa untuk masuk melalui berbagai jalur, khususnya di Universitas Brawijaya yang menjadi kampus yang paling diminati pada Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) tahun 2019 (Pemerintah Kota Malang, diakses pada 13 Juni 2020). Selain dikenal sebagai Kota Pendidikan, kota Malang juga memiliki banyak destinasi wisata kuliner maupun rekreasi bagi masyarakat domestik maupun internasional (Badan Pusat Statistik Kota Malang, 2019).

Kondisi tersebut secara tidak langsung memengaruhi perilaku konsumen dalam melakukan aktivitas makan dengan didorong oleh semakin berkembangnya industri kuliner, terlebih di kalangan perempuan. Konteks pendidikan tinggi ditinjau dari jenis kelamin

(gender) dalam aktivitas makan diketahui memiliki perbedaan, dimana populasi perempuan ditemukan mengalami kondisi yang lebih dinamis dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti sosiokultural, karakteristik psikologis, maupun juga biologis (Setyawati & Setyawati, 2015). Selain itu, tuntutan akademik maupun non-akademik selama menempuh perkuliahan juga sangat mungkin berpengaruh terhadap gaya hidup yang tercermin melalui aktivitas makan, kebiasaan sehat (*health habits*), maupun kondisi mental (Hastuti, 1995; Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park, & Kang, 2004; Lederbogen, Kirsch, Haddad, & Streit, 2011; Pintado-Cucarella & Rodríguez-Salgado, 2016).

Sebagai kelompok yang lebih rentan terhadap kondisi gangguan psikologis, *stressor* yang berasal dari lingkup akademik maupun non-akademik pada populasi mahasiswi dapat memicu munculnya perilaku makan secara emosional (*emotional eating*) yang tidak terkontrol, baik ditandai dengan makan secara berlebihan (*excessive*) maupun sebaliknya (*restrictive*) (Paans *et al.*, 2018). Di sisi lain, adanya kecenderungan citra diri sebagai identitas pada kelompok perempuan dalam membentuk proporsi tubuh yang ideal seringkali juga menjadi kontradiktif dalam menerapkan pola makan yang baik (Ogden, 2010; Susilo, 2015).

Aktivitas makan yang didorong oleh kondisi emosi tertentu—bukan karena lapar—memicu dominasi faktor eksternal yang terkadang membuat individu menjadi kurang sadar/*aware* dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal tersebut dapat diperparah dengan kemajuan teknologi yang memudahkan akses ke berbagai layanan pemenuhan kebutuhan sehari-hari serta masuknya informasi dan promosi dengan cepat. Perkembangan teknologi memang tidak selalu membawa dampak negatif, namun

terbatasnya ketersediaan informasi yang cukup mengenai pola makan sehat juga tidak dapat dipungkiri terjadi di era ini (Ganasegeran *et al.*, 2012). Jika kondisi tersebut tidak disikapi dengan bijak, maka sangat mungkin berdampak terhadap melemahnya kesadaran diri dalam mengelola keinginan tertentu dengan disertai pertimbangan yang akhirnya mendorong individu menjadi konsumtif dan instingtif (Meliono-Budianto, 2004; Kuczmarski *et al.*, 2017).

Tantangan dalam menerapkan *mindful eating* di kalangan mahasiswi menjadi pertimbangan tersendiri dengan berbagai karakteristik yang melatarbelakanginya, baik sebagai upaya preventif, kuratif, maupun juga promotif. Mengingat ditemukannya fakta bahwa perilaku makan yang kurang sehat terjadi di kalangan pelajar sekolah di kota Malang (Sondari, Brouwer, & Februhartanty, 2019) maupun mahasiswa secara umum yang memiliki mobilitas tinggi dengan tuntutan akademik maupun non-akademik (Ah *et al.*, 2004; Khairiyah, 2016; Kuczmarski *et al.*, 2017; World Food Programme, 2017), maka potensi praktik *mindful eating* secara tidak langsung juga kurang mampu diterapkan dalam keseharian. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *mindful eating* mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang sebagai analisis awal, meliputi pengetahuan mengenai konsep dan praktik *mindful eating*, pola makan, pemilihan atau preferensi jenis pangan yang dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan, serta efek yang dirasakan setelahnya.

METODE

Penelitian kualitatif yang dilakukan sejak tanggal 19 Februari hingga 01 April 2020 ini melibatkan 180 subjek yang berasal dari lima Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Malang, yaitu: Universitas Brawijaya ($n = 72$), Universitas Negeri Malang ($n = 46$), Universitas

Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ($n = 35$), Politeknik Negeri Malang ($n = 21$), dan Politeknik Kesehatan Malang ($n = 6$). Selanjutnya, penelitian dijalankan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang berkenaan dengan perilaku, pendapat, karakteristik, dan pengetahuan mengenai *mindful eating* pada subjek yang turut berpartisipasi (Singarimbun & Effendi, 1989; Groves *et al.*, 2011).

Tabulasi data nominal dan rasio dilakukan dalam pemetaan demografi subjek yang mencakup usia, asal daerah, agama, status pernikahan dan pekerjaan, biaya hidup per-bulan, dan jenjang pendidikan (Bungin, 2005). Sedangkan analisis yang diperoleh melalui satu pertanyaan tertutup dan data kualitatif dari empat pertanyaan terbuka dengan jawaban ganda direduksi untuk kemudian dapat diketahui profil *mindful eating* pada subjek penelitian (Djarwanto, 1994; Kuntjojo, 2009).

HASIL

Data yang disajikan dalam tabel 1 menunjukkan sebaran (demografi) pada 180 mahasiswi yang menjadi subjek penelitian, mencakup usia ($M = 20,13$; $SD = 1,49$), asal daerah (provinsi), agama, status pernikahan, status pekerjaan, biaya hidup (per-bulan), dan jenjang pendidikan yang sedang ditempuh di Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswi tingkat sarjana atau strata 1 (87,8%), beragama Islam (95%), berstatus belum menikah (98,9%) dan belum bekerja (94,4%), berasal dari berbagai kota dan kabupaten di Jawa Timur (70,6%), dengan rerata usia 20,13.

Selain data demografi, temuan berkenaan dengan pengetahuan terhadap *mindful eating*, pola makan, jenis pangan yang dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan, serta dampak yang dirasakan setelahnya juga diperoleh. Sebanyak 128 mahasiswi (71,1%) dari 180 subjek yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini tidak mengetahui tentang

mindful eating. Temuan tersebut juga didukung dengan adanya indikasi lemahnya praktik *mindful eating* pada subjek penelitian yang cenderung kurang fokus ketika sedang melakukan aktivitas makan karena dilakukan bersamaan dengan memikirkan hal lain maupun juga melakukan aktivitas lainnya.

Adapun dari segi pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi oleh sebagian besar subjek penelitian ketika sedang merasa tertekan adalah jenis pangan berbahan dasar coklat dan manis. Selain itu, minuman dingin dan jenis makanan yang memiliki rasa pedas, siap saji (*fast food*), makanan berat maupun camilan juga menjadi jenis preferensi yang cukup diminati oleh sebagian besar subjek. Jenis-jenis pangan tersebut dikatakan paling banyak memberikan efek *coping* seperti munculnya perasaan lega, tenang, rileks, dan *mood* yang lebih baik.

Tabel 1: Demografi Subjek Penelitian ($n = 180$)

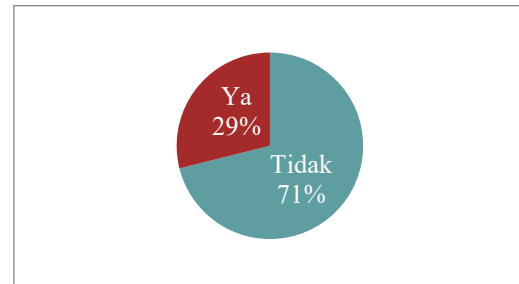
	Mean (SD)	n (%)
Usia	20,13 (1,49)	
17-18 tahun		28 (15,6)
19-20 tahun		79 (43,9)
21-22 tahun		66 (36,7)
23-24 tahun		6 (3,3)
> 24 tahun		1 (0,6)
Asal Daerah (Provinsi)		
Bali		1 (0,6)
Banten		1 (0,6)
DKI Jakarta		4 (2,2)
DI Yogyakarta		1 (0,6)
Jambi		1 (0,6)
Jawa Barat		14 (7,8)
Jawa Tengah		8 (4,4)
Jawa Timur		127 (70,6)
Kalimantan Barat		1 (0,6)
Kalimantan Selatan		1 (0,6)
Kalimantan Timur		8 (4,4)
Lampung		1 (0,6)
Maluku		1 (0,6)
Nusa Tenggara Barat		2 (1,1)
Nusa Tenggara Timur		2 (1,1)
Papua Barat		1 (0,6)
Sulawesi Selatan		2 (1,1)
Sulawesi Utara		1 (0,6)
Sumatera Selatan		2 (1,1)
Sumatera Barat		1 (0,6)
Agama		

Hindu	1 (0,6)
Islam	171 (95)
Katolik	2 (1,1)
Konghucu	1 (0,6)
Kristen	5 (2,8)
Status Pernikahan	
Menikah	2 (1,1)
Belum Menikah	178 (98,9)
Status Pekerjaan	
Bekerja	10 (5,6)
Tidak Bekerja	170 (94,4)
Biaya hidup (per-bulan)	
< Rp. 500.000,.	16 (8,9)
Rp. 500.000,-Rp. 1.000.000,.	95 (52,8)
Rp.1.000.001,-Rp. 1.500.000,.	42 (23,3)
Rp.1.500.001,-Rp. 2.000.000,.	17 (9,4)
> Rp. 2.000.000,.	10(5,6)
Jenjang Pendidikan	
Diploma	20 (11,1)
Sarjana (Strata 1)	158 (87,8)
Magister (Strata 2)	2 (1,1)

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang disajikan dalam hasil penelitian, diperoleh temuan pada beberapa profil *mindful eating* mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang, yaitu meliputi pengetahuan terhadap konsep tersebut, pola makan dan pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan, serta dampak yang dirasakan setelahnya.

Adapun hasil temuan yang diperoleh melalui pertanyaan tertutup “Apakah Anda mengetahui tentang *Mindful Eating*?” menunjukkan data bahwa 128 mahasiswi (71%) menjawab “Tidak” dan 52 lainnya (29%) menjawab “Ya” sebagaimana yang disajikan dalam bentuk diagram pada gambar 1. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswi tidak mengetahui tentang konsep *mindful eating* secara teoritis. Temuan tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor, diantaranya adalah sosiokultural masyarakat yang kurang memperoleh pengetahuan maupun pengajaran mengenai *mindful eating* seperti pembiasaan fokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, menganalisis kondisi lapar maupun kenyang yang dirasakan serta mengatur dorongan atas keinginan mengkonsumsi sesuatu dengan disertai pertimbangan (Khan & Zadeh, 2014).



Gambar 1. Diagram Distribusi Pengetahuan Terhadap Mindful Eating (n=189)

Selain kuesioner dengan pertanyaan tertutup, pertanyaan terbuka dengan jawaban ganda juga disertakan dalam mengumpulkan data kualitatif mengenai pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi. Sebagian besar subjek menyebutkan pangan berbahan dasar coklat, manis, makanan pedas, minuman dingin (seperti es krim) atau mengandung es batu), makanan berat, makanan siap saji (seperti mie dan bakso), minuman berkafein (seperti kopi), susu, dan buah-buahan (dalam bentuk asli dan jus) cenderung dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan. Beberapa diantaranya juga menyebutkan makanan ringan yang memiliki rasa gurih, pedas, ataupun manis sebagai camilan favorit ketika sedang merasakan emosi yang kurang stabil. Selain itu, sebagian kecil mahasiswi (8,3%) menyebutkan air putih sebagai pilihan pertama, 12 mahasiswi (6,7%) mengkonsumsi makanan atau minuman yang bervariasi (tidak menentu) sesuai dengan keinginan, empat mahasiswi (2,2%) tidak memiliki preferensi spesifik, dan dua mahasiswi (1,1%) menyatakan tidak mengkonsumsi apapun ketika sedang merasa tertekan atau emosi yang kurang stabil.

Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan pada kelompok mahasiswi untuk menjadikan makan sebagai bentuk pengalihan atas situasi yang menekan, terlebih dengan jenis pangan yang memiliki rasa manis. Penelitian pada populasi Karachi,

Pakistan berusia 18-54 tahun yang dilakukan Khan & Zadeh (2014) juga memiliki temuan yang hampir serupa, bahwa masyarakat setempat menjadikan makan sebagai *coping* dan bentuk rekreasi yang paling efektif atas kondisi tertekan yang disebabkan oleh melemahnya stabilitas sosial pada saat itu. Jika ditinjau dari jenis pangan dan jenis kelamin, temuan bahwa populasi mahasiswi memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis semakin kuat dengan didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan di Jerman, Denmark, Polandia, Bulgaria (El Ansari, Stock, & Mikolajczyk, 2012), serta di Inggris, Wales, dan Irlandia Utara (El Ansari, Adetunji, & Oskrochi, 2014).

Bentuk pengalihan atas kondisi emosi atau perasaan tertentu dengan melalui makan tidak selalu dapat memberikan dampak positif, karena hal tersebut juga dapat berpotensi mendorong individu untuk makan secara emosional (*emotional eating*), baik diwujudkan secara eksemis (berlebihan) maupun restriktif (pembatasan) yang mengganggu fisik dan psikis individu. Kondisi tersebut mencerminkan lemahnya *mindful eating* yang ditandai dengan keterlibatan emosi (*emotional response*) yang mungkin juga membuat seseorang menjadi kurang mampu melakukan kontrol atas aktivitas makan yang dilakukan atau *disinhibition* (Framson *et al.*, 2009). Meskipun begitu, praktik makan karena dorongan emosi tertentu sebagai bentuk pengalihan atas kondisi tersebut cukup banyak dilakukan dalam keseharian dengan preferensi yang beragam.

Preferensi jenis pangan tertentu sebagai pengalihan atas kondisi tertekan dapat mungkin terjadi karena indikasi efek yang menyertainya itu sendiri. Selain kenyang, sebagian besar mahasiswi menyebutkan adanya perasaan senang, tenang, dan *mood* yang lebih baik setelah mengkonsumsi jenis pangan tertentu. Namun, beberapa

diantaranya juga menyebutkan bahwa keinginan untuk beristirahat (mengantuk, tidur, atau rebahan) menjadi lebih besar setelahnya. Efek tersebut dapat dijelaskan secara kimiawi melalui proses metabolisme, dimana seperti jenis pangan berbahan dasar coklat dan susu mengandung senyawa triptofan (*tryptophan*) yang merupakan salah satu jenis asam amino yang juga menjadi prekursor (pembentuk) hormon melatonin dan serotonin, serta niasin (*niacin*) atau vitamin B3 yang menginduksi sensasi rileks dan kantuk yang juga dapat menurunkan simtom *neurotic* seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), dan kelelahan (*fatigue*) (Edwards, 1979; Suga, Asakura, Kobayashi, Nojima, & Sasaki, 2018). Keterkaitan dengan aspek psikologis tersebut juga disebutkan Al-Harali (dalam Shihab, 2007), bahwa jiwa dan mental individu dapat dipengaruhi oleh jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kutipan pendapat yang diutarakan Alexis Carrel dalam bukunya yang berjudul *Man the Unknow* juga menyebutkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan dapat berpengaruh terhadap perasaan manusia (Shihab, 2007), fisiologis, dan dimensi mental lainnya (Carrel, 1939; Pintado-Cucarella & Rodríguez-Salgado, 2016; Clapp *et al.*, 2017; Czepechor-Bernat, Brytek-Matera, Gramaglia, & Zeppego, 2019).

Efek lain yang juga dirasakan dan disadari oleh beberapa subjek adalah meningkatnya berat badan. Hal tersebut kebanyakan dialami oleh kelompok perempuan yang memiliki kecenderungan membentuk citra diri yang diwujudkan dengan proporsi tubuh ideal, sehingga rentan mengakibatkan mereka mengalami ketidakpuasan (*body dissatisfaction*) dan berbagai konflik lainnya yang berkenaan dengan aktivitas makan, seperti *health versus pleasure, eating versus denial, dan guilt versus pleasure*. Kondisi yang mengarahkan karakteristik tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya

sosiokultural meliputi keluarga, teman, norma, media, dan kondisi biologis yang sangat mungkin membentuk preferensi tertentu secara psikologis (Ogden, 2010).

Faktor sosiokultural juga sangat mungkin berkaitan dengan kualitas *mindful eating* dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah studi kualitatif mengenai perilaku makan menemukan bahwa remaja di Malang, Jawa Timur cenderung terbiasa melewati sarapan karena terburu-buru dan menggantinya dengan camilan atau jajanan yang dijual di lingkungan sekolah (Sondari *et al.*, 2019). *World Food Programme* (2017) dalam studi mengenai makan juga menemukan bahwa remaja berusia lebih dari 13 tahun di berbagai wilayah pedesaan dan perkotaan di Indonesia (termasuk kota Malang) juga menemukan karakteristik yang tidak konsisten dengan ditandai aktivitas makan yang tidak menentu dari segi waktu dan tempat, serta dilakukan bersamaan dengan aktivitas lainnya seperti belajar dan mengoperasikan *smartphone*/ laptop.

Kondisi tersebut tidak jauh berbeda dengan temuan pada penelitian ini, yaitu bahwa terdapat kecenderungan mahasiswa yang memikirkan atau melakukan aktivitas lainnya ketika sedang makan (baik yang berhubungan dengan akademik maupun non-akademik), seperti karena dilakukan secara terburu-buru, merencanakan aktivitas yang akan dilakukan setelah makan, memikirkan apa yang telah terjadi, mengoperasikan *smartphone*, melihat tayangan video (film atau serial), berbincang, dan hal-hal lainnya secara acak (*random*). Hanya sebagian kecil dari subjek penelitian yang menyebutkan dapat mengarahkan fokus dan menikmati aktivitas makan yang dilakukannya tanpa memikirkan maupun melakukan sesuatu yang lain dalam keseharian. Temuan ini mengindikasikan lemahnya kesadaran (*awereness*) pada "saat ini" (*present moment*) yang menjadi salah satu

inti dalam praktik *mindfulness* maupun *mindful eating* (Framson *et al.*, 2009).

Berdasarkan pemaparan mengenai temuan dan komparasi dengan kajian literatur maupun penelitian terdahulu, kompleksitas yang berkaitan dengan makan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dapat memberikan dampak positif serta negatif. Keterkaitan proses secara fisiologis dan psikologis didalamnya juga berperan dalam membentuk status kesehatan dan meminimalisir terjadinya malfungsi yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup manusia pada dua aspek tersebut (Mikolajczyk *et al.*, 2009). Jika konsumsi pangan tidak dilakukan secara *mindful*, maka kontrol terhadap aktivitas tersebut juga berpotensi semakin melemah karena fokus dan kesadaran teralihkan dengan hal-hal lain. Akibatnya, individu akan mudah makan secara *excessive* maupun *restrictive* sebagai wujud dari ketidakseimbangan fungsi prefrontal, amigdala, hipokampus, dan saraf simpatetik serta parasimpatetik (Creswell *et al.*, 2007; Solso, Maclin, & Maclin, 2008; Nurdin, 2010; Nikolin, Boonstra, Loo, & Martin, 2017).

Mindful eating memiliki dampak positif dari segi fisiologis dan psikologis, dimana kandungan gizi maupun kemampuan untuk fokus dan sadar dapat menunjang fungsi otak, saraf, hormon, imun, dan mental (Creswell *et al.*, 2007; Wardhana, 2016; Bullmore, 2018; Sharma, 2018; Febyan, Wijaya, Tannika, & Hudyono, 2019). Oleh karena itulah, *mindful eating* dapat menjadi alternatif bagi peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi berbagai kondisi maupun situasi mengancam, seperti pandemi Covid-19 saat ini. Dengan ketidakpastian dan kekhawatiran yang muncul sebagai akibatnya, tubuh akan menjadi lebih rentan terganggu sehingga diperlukan kesadaran (*aware*) akan perilaku hidup sehat yang tercermin melalui asupan pangan bergizi, mengikuti protokol

kesehatan yang dianjurkan, dan memahami setiap emosi serta perasaan diri sendiri pada saat ini (*present moment/here and now*) dengan tanpa memberikan penilaian apapun (*non-judgemental*).

PPENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan penerapan mengenai *mindful eating* cukup lemah pada mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang. Kondisi tersebut ditandai dengan ditemukannya sebagian besar (71%) subjek yang tidak mengetahui konsep *mindful eating*. Keterlibatan *emotional response* dalam aktivitas makan subjek yang tercermin melalui dominasi jenis pangan berbahan dasar coklat, memiliki rasa manis, makanan pedas, *fast food*, camilan gurih, dan minuman dingin sebagai preferensi yang paling banyak dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan atau kondisi emosi yang kurang stabil juga ditemukan cukup banyak hingga berpotensi meningkatkan *disinhibition* (kurang kontrol). Hal tersebut dilakukan karena dapat memunculkan efek ketenangan, kesenangan, dan *mood* yang lebih baik setelah mengkonsumsinya. Selain itu, *mindful eating* yang lemah pada subjek penelitian ini juga tercermin melalui praktik makan yang dilakukan secara bersamaan dengan aktivitas lain maupun pikiran-pikiran tertentu, sehingga fokus dan kesadaran (*awareness*) dalam melakukan aktivitas makan “pada saat ini” (*present moment*) juga menjadi rendah.

Implikasi *mindful eating* telah ditemukan memiliki peran positif bagi peningkatan kualitas kesehatan fisik dan psikis dalam banyak kajian terdahulu. Oleh karenanya, praktik kebiasaan hidup sehat ini dapat membantu dan menjadi salah satu cara bagi individu dalam membentuk sistem imunitas tubuh yang optimal

ditengah era *new normal* pada masa pandemik Covid-19 seperti saat ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan secara kualitatif maupun kuantitatif dengan mengikutsertakan jumlah partisipan yang lebih banyak melalui pengumpulan data yang komprehensif berkenaan dengan *mindful eating* dan variabel lainnya sebagai upaya pengembangan keilmuan secara praktis maupun teoritis yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ah, D. V., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. (2004). Predictors of Health Behaviours in College Students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463–474. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03229.x>
- Al-Ghazali, M. (1989). *Minhâjul Âbidîn*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Badan Pusat Statistik Kota Malang. (2019). *Kota Malang dalam Angka 2019*. Malang: BPS Kota Malang.
- Bullmore, E. (2018). *The Inflamed Mind: A Radical New Approach to Depression*. London: Short Books Ltd.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Carrel, A. (1939). *Man, The Unknown*. New York: Harper & Brothers.
- Clapp, M., Aurora, N., Herrera, L., Vhatia, M., Wilen, E., & Wakefield, S. (2017). Gut Microbiotas’s Effect on Mental Health: The Gut-Brain Axis. *Clinics and Practice*, 7(4), 987. <https://doi.org/10.4081/cp.2017.987>
- Clementi, C. (2015). *The Relationship Between Eating Behavior and Psychological Distress Among Overweight and Obese People: Is There A Role for Mindfulness?*. (Published Doctoral Dissertasion) Bologna University, Bologna, Italia.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness

- during Affect Labelling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Czepczor-Bernat, K., Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., & Zeppego, P. (2019). The Moderating Effects of Mindful Eating on The Relationship Between Emotional Functioning and Eating Styles in Overweight and Obese Women. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia, and Obesity*. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00740-6>
- Djarwanto. (1994). *Pokok-pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi*. Yogyakarta: Liberty.
- Edwards, D. J. A. (1979). An Analysis of The Relationship between Nutrition and Psychological Health. *South African Journal of Psychology*, 9(3-4), 131-137. <https://doi.org/10.1177/008124637900900310>
- El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and Mental Health: Relationship between Food and Perceived Stress and Depressive Symptoms among University Students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90-97. <https://doi.org/10.21101/cejph.a3941>
- El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationship between Food Consumption and Living Arrangements among University Students in Four European Countries: A Cross-Sectional Study. *Nutritional Journal*, 11(1), 28.
- Febyan., Wijaya, S. H., Tannika, A., & Hudyono, J. (2019). Peranan Sitokin pada Keadaan Stress sebagai Pencetus Depresi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 6(4), 210-214.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and Validation of The Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A. R., Qureshi, A. M., Al-Abed, A. A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 48. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-48>
- Groves, R. M., Fowler, F. J., Couper, M. P., Lepkowski, J. M., Singer, E., & Tourangeau, R. (2011). *Survey Methodology*, 2nd Ed. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Hastuti, E. L. (1995). Pelembagaan Perilaku Pangan dan Gizi. *FAE*, 13(2), 1-16.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY: Hyperion. <https://doi.org/10.1016/j.bbamcr.2005.12.011>
- Keng, S.L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khairiyah, E. L. (2016). *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016*. (Published undergraduate thesis) Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.
- Khan, Z. & Zadeh, Z. F. (2014). Mindful Eating and It's Relationship with Mental Well-Being. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.330>
- Kuczarski, M. F., Cotugna, N., Pohlig, R. T., Beydoun, M. A., Adams, E., Evans, M. K., & Zonderman, A. B. (2017). Snacking and Diet Quality are Associated with The Coping Strategies Used by A Socioeconomically Diverse Urban Cohort of African American and White Adults. *J Acad Nutr Diet*. 117(9), 1355-1365. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.02.010>
- Kuntjojo. (2009). *Metode Penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., & Streit, F. (2011). City Living And Urban Upbringing Affect Neural Social Stress

- Processing in Humans. *Nature*, 474(7352), 498–501.
<https://doi.org/10.1038/nature10190>
- Meliono-Budianto, V. I. (2004). Dimensi Etis terhadap Budaya Makan dan Dampaknya pada Masyarakat. *Makara, Sosial Humaniora*, 8(2), 65–70.
- Mikolajczyk, R. F., Ansari, W. E., & Maxwell, A. E. (2009). Food Consumption Frequency and Perceived Stress and Depressive Symptoms among Students in Three European Countries. *Nutrition Journal*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-8-31>
- Nikolin, S., Boonstra, T. W., Loo, C. K., & Martin, D. (2017). Combined Effect of Prefrontal Transcranial Direct Current Stimulation and A Working Memory Task on Heart Rate Variability. *PLoS ONE*, 12, (8), e0181833.
- Nurdin, A. E. (2010). Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas*, 2, (34), 90-101.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior* (2nd Ed). Malaysia: John Wiley & Sons.
- Paans, N. P. G., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Roca, M., Kohls, E., Watkins, E., & Penninx, B. W. J. H. (2018). The Association between Depression and Eating Styles in Four European Countries: The MoodFOOD Prevention Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 108, 85-92.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.03.003>
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pemerintah Kota Malang. (2019, 27 Juni). Peminat SBMPTN UB Malang Terbanyak di Indonesia. Diakses pada 13 Juni 2020 dari
<https://malangkota.go.id/2019/06/27/peminat-sbmptn-ub-malang-terbanyak-di-indonesia/>
- Pintado-Cucarella, S. & Rodriguez-Salgado, P. (2016). Mindful Eating and Its Relationship with Body Mass Index, Binge Eating, Anxiety, and Negative Affect. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 19–24.
<https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.003>
- Setyawati, V. A. V. & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43-52.
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Sharma, D. K. (2018). Physiology of Stress and its Management. *Journal of Medicine: Study and Research*, 1(1).
- Shihab, M. Q. (2007). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Singarimbun, M. & Effendi, S. (1989). *Metodologi Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Sondari, M., Brouwer, I. D., & Februhartanty, J. (2019). Eating Behaviour of Adolescent Schoolgirls in Malang, East Java: A Qualitative Study. *Malaysian Journal of Nutrition*, 25(Supplement), 87-96.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif* Eds 8. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Susilo, F. (2015). Fragmentasi Manusia dalam Kultur Makan Masa Kini. *MELINTAS*, 31(2), 201-219. <https://doi.org/10.26593/mel.v31i2.1625.201-219>
- Wardhana, M. (2016). *Pengantar Psikoneuroimunologi*. Denpasar: Vaikuntha International Publication.
- World Food Programme. (2017). *An Eating Habit Study: Factors That Could Influence Female Adolescents to Eat More Fruits and Vegetables*.

POTRET KESIAPAN DIRI WARGA KAMPUNG WARNA-WARNI JODIPAN (REALISASI KEKUATAN INDIVIDUAL MENUJU TANGGUH BENCANA)

Intan Rahmawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya
intanr@ub.ac.id

Muhammad Afif Alhad

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya
afifalhad@ub.ac.id

Heidy Nilasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya
heidynilasari@ub.ac.id

ABSTRAK

Kampung warna-warni merupakan kampung kumuh di tepi aliran Sungai Brantas yang beralih fungsi menjadi tujuan wisata di Jodipan Kota Malang, dengan mengusung konsep *visual tourism*. Perubahan yang terlalu cepat ini memunculkan permasalahan baru di antara warga kampung warna-warni Jodipan (KWJ). Permasalahan tersebut berhubungan dengan ketidaksiapan warga dalam melakukan pengelolaan KWJ secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesiapan diri dan dinamika kesiapan diri warga pada perubahan status dari Kampung Jodipan menjadi Kampung Wisata Warna-Warni. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan wawancara dan observasi yang melibatkan empat informan dengan kriteria: (1) dewasa, (2) tinggal di KWJ sebelum berubah menjadi kampung wisata, dan (3) pernah mengalami bencana selama tinggal di KWJ. Penggunaan teknik model analisis Miles dan Huberman dipilih dalam penelitian ini sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan diri individu membutuhkan pemahaman tentang isi (*content*) terkait perubahan yang terjadi, proses dan komitmen sehingga memberikan pemahaman pada individu dalam menentukan potensi kesiapan terhadap bencana.

Kata Kunci: Kampung Warna-Warni Jodipan; Kesiapan Diri; Tangguh Bencana

Pertumbuhan penduduk yang semakin bertambah setiap tahunnya, menimbulkan berbagai macam permasalahan lingkungan, di antaranya adalah munculnya permukiman kumuh. Permukiman kumuh merupakan fenomena yang terjadi di Indonesia sebagai akibat dari lahan semakin sempit dan kebutuhan untuk memiliki tempat tinggal, sehingga membuat harga tempat tinggal melambung tinggi. Pada akhirnya, keadaan tersebut memaksa masyarakat dengan perekonomian menengah ke bawah memutuskan untuk membangun tempat tinggal di tepian sungai, sekitaran rel kereta, dan tempat pembuangan sampah.

Menurut Alit (2005) mengemukakan bahwa permukiman kumuh dapat

diidentifikasi melalui beberapa ciri-ciri, yaitu (1) memiliki kondisi yang rawan terhadap bencana seperti banjir, longsor, dan kebakaran, (2) rata-rata warga memiliki pengasilan yang rendah dan tingkat pengangguran yang tinggi, (3) keadaan sosial warga rendah dengan tingkat pendidikan dan kesehatan yang rendah, serta (4) kebanyakan dari permukiman kumuh berada pada lahan yang ilegal dengan status hukum yang tidak jelas dan bermasalah.

Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik (2017) sebanyak 4.508 permukiman kumuh, kemudian meningkat pada tahun 2018 sebanyak 5.664 (Badan Pusat Statistik, 2018), dan mengalami stagnasi pada tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2019). Beberapa upaya telah dilakukan oleh

Pemerintah melalui Undang-Undang No. 1 Tahun 2011 tentang Perumahan dan Kawasan Permukiman. Strategi pemerintah untuk mencegah dan meningkatkan kualitas terhadap perumahan kumuh dan permukiman kumuh seperti pemugaran dan peremajaan agar menjadi permukiman yang layak huni.

Strategi meningkatkan kualitas kawasan permukiman kumuh tersebut, tidak hanya dilakukan oleh pemerintah, tetapi sejumlah komunitas daerah di Indonesia juga menginisiasi upaya yang sama seperti yang dilakukan oleh komunitas *Guys Pro* di Kota Malang. Komunitas *Guys Pro* ini beranggotakan sejumlah mahasiswa dari Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang. Komunitas yang bekerjasama dengan salah satu produsen cat yang ada di Kota Malang tersebut, telah berhasil merubah wajah kampung kumuh Jodipan di Kota Malang menjadi Kampung Wisata Warna-Warni Jodipan (KWJ) pada tahun 2016 dengan konsep *visual tourism*, yang menyuguhkan keindahan berupa perumahan berwarna-warni seperti pelangi.

Tidak ada yang menyangka KWJ yang sekarang indah, dahulu merupakan sebuah kampung kumuh Jodipan dengan penduduk yang padat dan berlokasi di tepian aliran Sungai Brantas. Permasalahan lain juga terdapat di Kampung Jodipan tersebut, adalah perilaku penduduknya yang dengan mudah membuang sampah pada aliran sungai, sehingga membuat Kampung Jodipan diindikasikan sebagai kawasan rawan bencana banjir dan tanah longsor.

Perubahan yang cukup signifikan ini, kemudian mendapatkan respon yang positif dari pemerintah. Pada mulanya, pemerintah Kota Malang ingin menggusur permukiman ini, namun bersikap sebaliknya dengan memberikan kebijakan mengubah kampung ini menjadi kampung wisata. Didukung oleh UU No.10 Tahun 2009 tentang Kepariwisataaan bahwa pembangunan kepariwisataan

diperlukan untuk mendorong pemerataan kesempatan, berusaha, dan memperoleh manfaat, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan.

Berbagai macam perubahan ke arah yang lebih baik terjadi di KWJ ini, tidak serta-merta membuat KWJ terhindar dari permasalahan baru. Perubahan yang terjadi pada warga setelah menjadi kampung wisata menyisakan satu permasalahan yaitu tentang kesiapan mereka dalam perubahan status dari kampung kumuh biasa yang berada di tepian Sungai Brantas menjadi kampung wisata yang dikunjungi tidak hanya wisatawan domestik, tetapi juga wisatawan manca negara.

Kesiapan individu untuk berubah merupakan sikap yang komprehensif dan terjadi secara simultan yang dipengaruhi oleh perubahan apa yang terjadi secara simultan yang dipengaruhi oleh isi (apa yang berubah), proses perubahan, lingkungan dimana perubahan terjadi, dan karakteristik individu yang diminta untuk berubah yang terlibat dalam suatu perubahan kelompok (Holt dan Vardaman, 2013)

Beberapa aspek kesiapan diri untuk berubah dapat dipengaruhi oleh keyakinan individu untuk melakukan beberapa hal, yakni: (1) mampu mengimplementasikan perubahan yang diusulkan dengan menekankan pada kemampuan individu untuk menerapkan perubahan yang diinginkan, sehingga terlihat dari adanya kemampuan yang dimiliki serta kesanggupan melakukan tugas (*change efficacy*), (2) individu memiliki keyakinan bahwa perubahan yang terjadi adalah suatu keputusan dengan alasan yang logis dan tepat, serta akan mendatangkan banyak keuntungan dari dilaksanakannya penerapan perubahan yang diusulkan, sehingga dapat berfokus pada manfaat, efisien, dan tepat (*appropriateness*), (3) persepsi individu tentang dukungan pemimpin yang berkomitmen dengan perubahan yang diusulkan (*management support*), dan (4) individu merasakan manfaat

dari pelaksanaan perubahan yang terjadi (Holt dan Vardaman, 2013)

Individu yang siap berubah akan percaya bahwa konteks perubahan yang dialami akan membawa pada kemajuan, sehingga individu tersebut memiliki sikap positif dan memiliki keinginan untuk terlibat dalam pelaksanaan perubahan tersebut. Kondisi yang berbeda terjadi apabila individu tidak siap berubah, maka ia tidak akan dapat mengikuti dan merasakan kewalahan dengan perubahan yang terjadi (Holt, D.T., Armenakis, A.A., Feild, H.S., Harris, 2007; Rafferty, A.E., Jimmieson, N.L., & Armenakis, 2013)

Tingkat kesiapan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi di Kampung Jodipan yang berubah menjadi Kampung Warna-Warni sangat menentukan optimalisasi kualitas keberlangsungan kampung wisata. Kesiapan warga KWJ yang menunjukkan adanya perubahan pada beberapa aspek, yakni kesejahteraan, kebersihan, serta keamanan. Perubahan yang cukup signifikan tersebut, belum dapat digunakan sebagai indikator kesiapan warga KWJ dalam menghadapi perubahan. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya pengetahuan mengenai antisipasi banjir bandang di antara warganya, karena seringkali warga dihadapkan pada kondisi banjir, sehingga menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang kurang penting.

Sikap dan perilaku warga dapat menjadi representasi tolak ukur kesiapan warga dalam mengelola kampung wisata, jika memang warga siap maka grafik kualitas pengelolaan kampung wisata akan meningkat, dan jika warga tidak siap, grafiknya akan menurun. Peningkatan dan penurunan grafik kualitas pengelolaan kampung wisata akan sangat berdampak pada keberlangsungan Kampung Warna-Warni sebagai kampung wisata. Pada akhirnya, juga akan berdampak pada jumlah pengunjung, fasilitas yang ditawarkan, kemudahan akses, keunikan yang menonjol,

dan satu yang tidak mungkin dipisahkan yaitu bebas risiko bencana alam.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara dan observasi yang digunakan dibingkai dalam teori *readiness* yang dikemukakan oleh Holt dan Vardaman (2013). Teknik analisis data yang digunakan adalah model analisis Miles dan Huberman. Informan dalam penelitian ini berjumlah empat dengan kriteria: (1) dewasa, (2) tinggal di KWJ sebelum menjadi kampung wisata, dan (3) pernah mengalami bencana selama tinggal di KWJ. Penyajian profil demografis keempat informan dan profil demografis responden dapat dilihat melalui tabel 3 berikut:

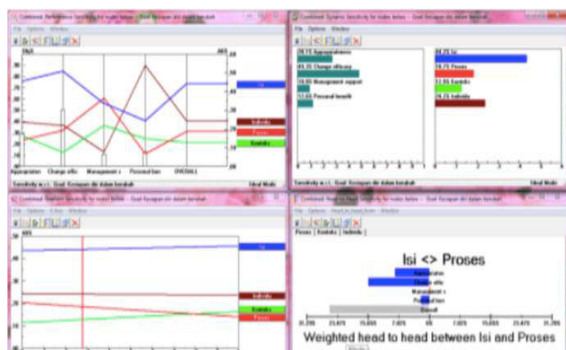
Tabel 3 : Profil Demografis Informan

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Tempat Tinggal
1.	EN	35 th	Perempuan	Ibu Rumah Tangga	Jodipan
2.	HP	38 th	Laki-laki	Tukang	Jodipan
3.	MS	43 th	Perempuan	Ibu Rumah Tangga	Jodipan
4.	TN	37 th	Laki-laki	Tukang	Jodipan

HASIL

Pada penelitian ini, untuk mengetahui prioritas dimensi kesiapan diri, menggunakan perangkat lunak *expert choice* untuk menganalisisnya. Hasil menunjukkan bahwa secara keseluruhan, isi (*content*) memiliki muatan pemahaman individu tentang apa yang berubah, seperti misalnya sistem, struktur, ataupun prosedur yang ada dalam lingkungan wisata Kampung Warna-Warni. Pemahaman terhadap isi (*content*) pada warga sangat dibutuhkan agar warga mampu

mengimplementasikan perubahan yang diusulkan (*chance efficacy*), pendapat informan ini tampak pada gambar berikut:



Gambar 1. Skala Prioritas Kesiapan Diri
(Sumber: Hasil olah data peneliti)

Jawaban informan dalam menentukan prioritas utama pada kesiapan diri cukup beragam karena alternatif pilihan yang beragam (lebih dari dua), sehingga nilai rentang jawaban responden terlalu senjang dan jawaban responden itu sendiri yang tidak konsisten pada satu pilihan. Temuan dalam penelitian ini terbagi dalam beberapa tema yakni pemahaman bencana, strategi penanganan bencana (mitigasi), dampak perubahan, serta komitmen. Pada pemahaman mengenai bencana, seluruh informan masih berada dalam tahap mengingat dan memahami. Informan belum sampai pada tahap aplikasi dikarenakan kesiapan menghadapi perubahan status tempat tinggalnya menjadi kampung wisata masih perlu dimaksimalkan, seperti yang disampaikan TN dan MS berikut ini:

“seperti sekarang ini ada corona, biasanya banjir, longsor.” (TN.5-21.230420)

“longsor sama banjir pernah, yang sebelah sana itu agak ke atas pernah kena longsor sampai ruang tamu banjir disini.” (MS. 14-21.130420)

Dijelaskan juga oleh HP dan EN yang telah tinggal selama 5 tahun di KWJ. Mereka

menjelaskan pemahamannya tentang bencana sebagai berikut:

“kalau disini banjir sama longsor, tidak pernah yang lain.” (HP.11-17.130420)

“pengalaman saya selama tinggal disini ada longsor dan banjir ya, longsohnya gara-gara hujan aliran airnya tertutup, tersumbat terus akhirnya jebol.” (EN.4-25.140420)

Pemahaman kebencanaan ini dapat dilihat dari perspektif taksonomi Bloom. Pada taksonomi Bloom, individu mengawali keterampilan berpikirnya dimulai dari jenjang terendah hingga tertinggi (Santrock, 2014). Taksonomi Bloom, pemahaman menjadi salah satu bentuk kemampuan individu dalam menangkap makna dan arti bahan atau materi yang dipelajari. Bloom mengelompokkan tiga domain pemahaman dalam kelompok kognitif, afektif, dan psikomotor, yang diringkas dalam tabel berikut:

Tabel 4 : Domain Pemahaman dalam Taksonomi Bloom

Kognitif	Afektif	Psikomotor
Mengingat (C1)	Menerima (A1)	Peniruan (P1)
Memahami (C2)	Merespon (A2)	Manipulasi (P2)
Mengaplikasikan (C3)	Menghargai (A3)	Ketepatan (P3)
Menganalisis (C4)	Mengorganisasi (A4)	Artikulasi (P4)
Mengevaluasi (C5)	Karakteristik menurut nilai (A5)	Pengalamiahan (P5)
Menciptakan (C6)		

Melihat penjelasan dari informan mengenai jenis bencana ada pada domain kognitif menganalisis (C4) yang ditujukan dengan kemampuan menjelaskan dengan baik penyebab bencana yang terjadi, namun belum sampai pada kemampuan mengevaluasi dan

menciptakan. Pemahaman pada domain kognitif ini juga selaras dengan domain afektif merespon (A2). Hal menarik ditemukan dalam penelitian ini, pemahaman informan tentang bencana ini belum pada tahap domain psikomotor, hal ini karena pengetahuan tentang mitigasi bencana yang masih belum dipahami, serta kemampuan untuk mengatasi bencana yang masih perlu diberikan, sehingga dapat meningkatkan optimalisasi kualitas keberlangsungan kampung wisata tersebut.

Masyarakat kampung Jodipan mengungkapkan bahwa strategi bencana ketika terjadi banjir dan tanah longsor masih menggunakan pendekatan tradisional yaitu komunikasi melalui saluran telepon dari BPBD Kota Batu yang mengabarkan bila curah hujan tinggi dan berpotensi membawa kiriman air yang menyebabkan banjir pada Sungai Brantas.

Antisipasi banjir yang dilakukan tidak terbatas pada komunikasi dengan BPBD Kota Batu, namun di lokasi KWJ yang berdekatan langsung dengan sungai, dibangun tembok penghalang sebagai upaya untuk meminimalisir dampak banjir. Beberapa fasilitas yang terkait juga terlihat di sekitar KWJ, namun fasilitas cenderung kurang efektif. Fasilitas-fasilitas tersebut, antara lain terdapat dua jalur evakuasi yang letaknya di atas dekat dengan pintu masuk sehingga sulit terjangkau, ditambah lagi dengan akses jalannya yang naik dan terjal. Tidak hanya itu, fasilitas lain yang terlihat adalah satu buah penanda titik kumpul pada lokasi rawan banjir, bahkan penanda titik kumpul sudah mulai pudar dan tertutup oleh payung pedagang yang berjualan, sehingga titik kumpul tidak terlihat dan sangat tidak efektif.

Berdasarkan berbagai data dan informasi yang ditemukan di lapangan, menunjukkan bahwa individu memiliki kapasitas untuk dapat menyerap dan memahami apa yang terjadi di

sekelilingnya, selanjutnya menganalisa dan menafsirkan baik sebagai hasil pengamatan maupun pengalaman mereka, yang kemudian dapat digunakan untuk meramalkan ataupun sebagai dasar dalam pertimbangan mereka untuk proses pengambilan keputusan. Pada akhirnya, individu dapat memperoleh pengetahuan yang merupakan keluaran dari proses pembelajaran, penjelasan berdasarkan pemikiran dan persepsi yang terbentuk dalam mekanisme bermasyarakat dan berinteraksi dengan lingkungan alam mereka.

Pemahaman terhadap karakteristik individu dan kapasitas diri dalam lingkungan tinggalnya yang rawan terhadap bencana, akan menentukan potensi kesiapan individu tersebut dalam menerima perubahan yang terjadi pasca bencana, sehingga mekanisme kesiapan diri yang bermula dari pemahaman akan dapat disesuaikan dengan potensi dan kesiapan diri individu tersebut (Gambar 2).

Melihat perubahan kondisi kampung Jodipan yang awalnya adalah sebuah pemukiman yang kumuh kini telah berubah menjadi kampung wisata yang banyak dikunjungi oleh wisatawan domestik maupun manca negara. Perubahan kondisi kampung yang terlalu cepat ini membuat KWJ belum optimal karena masyarakat juga perlu beradaptasi dengan perubahan yang ada. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang yang ikut mendirikan KWJ terdapat beberapa fenomena yang dapat diteliti.

"Ya namanya kalau ada perubahan yang secara besar gini ya pasti ada dampak positif dan negatifnya. Apalagi perubahan cepat kayak gini pasti banyak masyarakat yang pro dan kontra dan juga yang nggak bias nerima perubahan." (EN.150-155,280320)

Berdasarkan dari kutipan wawancara tersebut perlu adanya campur tangan dari pengelola yang merupakan langkah kunci dalam proses pembuatan kebijakan dan mengidentifikasi masalah publik.

“Kalau saya bilang mas, pengelola di sini itu monoton tidak ada bentuk inisiatifnya, ya contohnya seperti ada bantuan Wi-Fi dari pemkot gitu ya Cuma siang dinyalakan kalau malam dimatikan. Padahal itu kan gratis mas buat akses warga yang ada di sini seharusnya ya dinyalakan terus.” (HP.220-225.040420)

Dari hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa pengelola kurang bisa memanfaatkan sumber daya baru yang diperoleh dari pihak luar, sehingga memunculkan ketidakpuasan dalam diri warga. Menurut Dunn (2003), masalah kebijakan adalah kondisi yang muncul dari sebuah permasalahan mengenai kondisi pihak penerima kebijakan. Kebijakan publik seharusnya berupa layanan atau sumber daya yang diterima oleh sasaran atau kelompok (*beneficiaries*). Kebijakan publik juga seharusnya relevan dengan kepentingan masyarakat. Oleh karena itu kebijakan publik juga seharusnya relevan dengan kepentingan masyarakat.

Hasil temuan penelitian ini juga menggambarkan tema komitmen yang diungkapkan informan sebagai petunjuk adanya pihak yang menurut informan memiliki kewajiban dalam menghadapi perubahan status kampung yang saat ini menjadi kampung wisata, seperti yang disampaikan informan berikut:

“kalau untuk perubahan ya yang berkomitmen ya semuanya, dari pimpinan terus ke anggotanya, bentuknya bukan hanya fasilitas yang

bermanfaat ya, tapi bagaimana menjaga itu semua.” (EN.97-105.130520).

“semuanya wajib berkomitmen, terutama pemerintah, jangan hanya berusaha memberi rencana-rencana saja, tapi harus sudah dijalankan, dan semua ya harus ikut, tidak sebagian-sebagian.” (HP.129-136.020520)

“pemimpin yang harus berkomitmen dengan perubahan di sini, karena menurut saya punya wewenang, tapi masyarakatnya yang di bawah ya wajib menjaga.” (MS.76-81.290420)

“semua warga wajib berkomitmen karena sudah sepakat dengan perubahan status kampung, jadi warga punya andil, tapi juga tidak punya wewenang, kalau untuk komitmen ini yang harus jelas.” (TN.115-125.290420)

Komitmen sendiri dapat diartikan sebagai bentuk sikap yang merefleksikan suatu tingkatan yang menunjukkan pengidentifikasian serta keterlibatan individu dalam suatu organisasi, komunitas atau kelompok warga KWJ. Konsep *attitudinal commitment* relevan dengan konsep *affective commitment* atau komitmen afektif yang dikemukakan oleh Meyer dan Allen (1990) yakni ikatan individu yang lebih berorientasi afektif atau emosional dan diindikasikan dengan adanya pengidentifikasian, keterlibatan, serta keinginan untuk tetap menjadi anggota organisasi.

PEMBAHASAN

Kesiapan diri untuk berubah sebagai sebuah sikap yang komprehensif secara simultan dipengaruhi oleh isi (apa yang berubah), proses perubahan diimplementasikan, lingkungan dimana perubahan terjadi, dan karakteristik individu yang diminta untuk berubah yang terlibat

dalam suatu perubahan kelompok (Holt dkk., 2007). Kesiapan individu untuk berubah secara kolektif merefleksikan sejauh mana individu atau sekelompok individu cenderung untuk menyetujui, menerima, dan mengadopsi rencana spesifik yang bertujuan untuk mengubah kondisi saat ini.

Melihat definisi tersebut dan hasil data dari informan, dapat diketahui bahwa perubahan status kampung Jodipan menjadi kampung wisata memerlukan kesiapan yang menyeluruh. Evaluasi tujuan perubahan status, proses, serta keterlibatan individu dalam perubahan menentukan keberhasilan kelompok masyarakat yang tinggal di lokasi tersebut.



Gambar 2. Pemahaman Bencana dan Potensi Kesiapan Diri
(Sumber: Hasil olah data peneliti)

Holt, dkk (2007) menyebutkan terdapat empat dimensi yang dapat menunjukkan kesiapan diri untuk berubah. Hasil data yang diperoleh menunjukkan, tampak dimensi perubahan perlu untuk dievaluasi kembali. Pada dimensi *appropriateness* (ketepatan melakukan perubahan), hasil menunjukkan keyakinan individu pada perubahan telah tepat untuk mendapatkan keuntungan dari penerapan perubahan tersebut. Individu akan meyakini adanya alasan yang logis untuk berubah dan adanya kebutuhan untuk perubahan yang diusulkan, serta berfokus pada manfaat dari perubahan bagi perusahaan, efisiensi yang diperoleh dari

perubahan, dan kongruensi tujuan perusahaan dan tujuan perubahan.

Sejarah perubahan kampung Jodipan menjadi kampung wisata merupakan gagasan dari kelompok mahasiswa yang tengah mengadakan kegiatan, bukan berasal dari usulan warga masyarakatnya. Masyarakat kampung Jodipan saat itu, belum memiliki kesadaran tentang perlunya mengubah perilaku hidup sehat dan sadar bencana, sehingga membuang sampah pada aliran sungai merupakan perubahan yang tepat. Penelitian Michiani & Asano (2019) menunjukkan hasil yang serupa bahwa peningkatan infrastruktur pemukiman menjadi pendekatan yang paling manusiawi dalam menangani kampung kumuh. Peningkatan infrastruktur membuktikan, bahwa lingkungan yang memburuk dan daerah sekitaran sungai yang sering banjir, dapat direvitalisasi tanpa melakukan penggusuran.

Pada dimensi *change efficacy* (rasa percaya terhadap kemampuan diri untuk berubah) merupakan aspek kesiapan diri yang menunjukkan keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menerapkan perubahan yang diinginkan, yang mana individu tersebut merasa memiliki keterampilan serta sanggup untuk melakukan tugas yang berkaitan dengan perubahan. Hasil menunjukkan bahwa pada dimensi tersebut, perlu dilakukan evaluasi kembali pada masyarakat kampung wisata warna-warni, mengingat seluruh informan menyampaikan keluhannya tentang penurunan dan hilangnya kegiatan saat bencana *pandemic Covid-19* ini berlangsung.

Kebingungan warga menghadapi perubahan yang terjadi secara mendadak akan berpeluang memunculkan krisis di tengah situasi yang tidak pasti, sehingga perubahan menjadi kampung wisata yang secara geografis berada pada daerah yang rawan bencana memerlukan keyakinan dan kesanggupan

untuk berubah dengan disertai keterampilan. Hal ini juga disebabkan karena kurangnya upaya mitigasi bencana pada masyarakat dalam mengenali potensi bencana yang terjadi. Berdasarkan pemahaman yang lebih luas dan lebih mendalam mengenai pengetahuan dan nilai-nilai budaya lokal, dikenal dengan istilah kearifan lokal. Mitigasi bencana berbasis kearifan lokal belum secara optimal tersebar luas di dalam kehidupan bermasyarakat, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiwijaya (2017) yang mengatakan bahwa pengetahuan dan keterampilan masyarakat yang terbatas membuat mitigasi bencana belum optimal, sehingga berpengaruh pada kesiapan dalam menghadapi bencana.

Pada dimensi *management support* (dukungan manajemen) sebagai aspek yang perlu diperhatikan dalam kesiapan diri untuk berubah. Para pemimpin atau manajemen akan mendukung dan berkomitmen terhadap perubahan yang diusulkan, sehingga anggota merasa bahwa pemimpin dan manajemen dalam organisasi memiliki komitmen dan mendukung pelaksanaan perubahan yang diusulkan. Dukungan dan komitmen yang diberikan oleh para pemimpin dan anggota organisasi sangat penting, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Wusana dan Rahmat (2017). Berbanding terbalik dengan kenyataan di lapangan yang menunjukkan bahwa diperlukan inovasi dari pengelola KWJ yang mendukung keberlangsungan kampung tersebut. Keberlangsungan ini bukan hanya saat situasi berjalan normal saja, melainkan juga saat situasi pasca bencana alam seperti banjir dan longsor, maupun bencana non-alam berjangkit seperti *pandemic Covid-19*.

Perubahan dari kampung kumuh biasa menjadi kampung wisata, tentu akan mendatangkan manfaat bagi individu atau *personal benefit*. *Personal benefit* yang merupakan salah satu dari empat dimensi yang disampaikan oleh Holt dkk (2007), yang menjelaskan keuntungan yang dirasakan

secara personal akan didapatkan, apabila perubahan tersebut diimplementasikan. Anggotanya akan merasa bahwa akan memperoleh manfaat dari pelaksanaan perubahan yang akan diusulkan. Pada kenyataannya, masyarakat KWJ menguraikan perubahan yang signifikan dari segi ekonomi dengan berubahnya status kampung kumuh biasa menjadi kampung wisata. Perubahan yang signifikan juga perlu diimbangi, dengan peningkatan kapasitas dan keterampilan warga untuk memunculkan potensi yang masih belum terlihat, misalnya keterampilan pariwisata yang perlu ditingkatkan. Penelitian yang dilakukan oleh Alam, Nyomba, & Leo, (2020) juga mengemukakan hal yang sama, yakni pentingnya peningkatan kapasitas dan keterampilan yang bermanfaat bagi warga sendiri, sehingga kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana juga akan meningkat.

PENUTUP SIMPULAN

Hasil analisis berdasarkan keempat aspek *readiness* yaitu *appropriateness*, *change efficacy*, *management support*, dan *personal benefit* menunjukkan pada aspek *appropriateness* tercermin dari fakta bahwa pengusulan perubahan menjadi kampung wisata bukan datang dari warga masyarakatnya, namun dari kelompok mahasiswa yang sedang mengadakan kegiatan. Masyarakat kampung Jodipan pada saat itu belum memiliki kesadaran tentang perlunya mengubah perilaku hidup sehat dan sadar bencana. Perubahan yang terjadi secara mendadak tersebut, memunculkan kebingungan pada warga dan berpotensi memunculkan krisis di tengah situasi yang tidak pasti, hal ini tercermin pada aspek *change efficacy*.

Pada temuan aspek *management support*, informan menyampaikan perlunya inovasi dari pengelola KWJ untuk peningkatan kualitas keberlangsungan kampung tersebut.

Keberlangsungan ini tidak hanya berlaku saat situasi normal saja melainkan juga situasi saat pasca bencana. Hasil temuan pada aspek *personal benefit* tercermin melalui informasi warga bahwa terjadi perubahan yang signifikan dari segi ekonomi dengan berubahnya status kampung kumuh biasa menjadi kampung wisata. Tidak hanya itu, perubahan tersebut juga memerlukan peningkatan kapasitas dan keterampilan warga untuk memunculkan potensi yang masih belum terlihat, misalnya saja keterampilan pariwisata yang perlu ditingkatkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiwijaya, C. (2017). Pengaruh pengetahuan kebencanaan dan sikap masyarakat terhadap kesiapsiagaan menghadapi bencana tanah longsor (Studi di Kelurahan Lawanggintung, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor). *Jurnal Prodi Manajemen Bencana*, 3(2), 82–101. Retrieved from <http://jurnalprodi.idu.ac.id/index.php/MB/article/view/107>
- Alam, S. R., Nyomba, S., & Leo, N. Z. (2020). Studi tingkat pengetahuan kebencanaan terhadap sikap kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana tanah longsor di Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa tahun 2019. *Jurnal Environmental Science*, 2(2), 163–169. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/JES/article/view/13198/0>
- Alit, I. ketut. (2005). Pemberdayaan Masyarakat dalam Peningkatan Kualitas Lingkungan Permukiman Kumuh di Provinsi Bali. *Permukiman Natak*, 3(1), 34–43. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/natak/article/view/3026>
- Badan Pusat Statistik. (2017). Statistik Lingkungan Hidup Indonesia 2017. In *Buletin tataruang BKPRN* 9(1). [https://doi.org/10.1016/0022-2364\(91\)90424-R](https://doi.org/10.1016/0022-2364(91)90424-R)
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Lingkungan Hidup Indonesia (SLHI) 2018. In *Badan Pusat Statistik*. <https://doi.org/3305001>
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Environment Statistics of Indonesia 2019: Forests and Climate Change*.
- Dunn, W. N. (2003). *Pengantar Analisis Kebijakan* (Samodra Wibawa). Gadjah Mada University Press. (Original work published 1981)
- Holt, D.T., Armenakis, A.A., Feild, H.S., Harris, S. G. (2007). Readiness for organizational change: The systematic development of a scale. *Journal of Applied Behavioral Science*, 43(2), 232–255. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0021886306295295>
- Holt, D. T. & J. M. V. (2013). Toward a comprehensive understanding of readiness for Change: The case for an expanded conceptualization. *Journal of Change Management*, 13(1), 9–18. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14697017.2013.768426>
- Meyer, J.P., & Allen, N. J. (1990). The measurement and the antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*, 63(1), 1–18. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8325.1990.tb00506.x>
- Michiani, M. V., & Asano, J. (2019). Physical upgrading plan for slum riverside settlement in traditional area: A case study in Kuin Utara, Banjarmasin, Indonesia. *Frontiers of Architectural Research*, 8(3), 378–395. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.foar.2019.03.005>
- Rafferty, A.E., Jimmieson, N.L., & Armenakis, A. (2013). Change readiness a multilevel review. *Journal of Management*, 39(1), 110–135. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0149206312457417>
- Santrock, J. (2014). *Psikologi Pendidikan* (Tri Wibowo). Jakarta: Salemba Humanika. (Original work published 2000)

Wusana, S. W. dan H. R. (2017). Persepsi resiko bencana alam ditinjau dari sentralitas jaringan informasi kebencanaan. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 1(2), 68–80. Retrieved from <http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/article/view/34>

PERAN JENIS KELAMIN TERHADAP PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA PADA PENYINTAS DIFABEL PASCA GEMPA BUMI YOGYAKARTA

Femmi Nurmalitasari

Universitas Gajah Mada

femmi.nurmalitasari@mail.ugm.ac.id

Yudi Tri Harsono

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

yudi.tri.fpsi@um.ac.id

ABSTRAK

Gempa Yogyakarta tahun 2006 masih menyisakan banyak permasalahan bagi penyintas yang mengalami difabel pasca gempa. Pertumbuhan pasca trauma merupakan pemaknaan positif dari pengalaman atau perasaan negatif yang terjadi pada individu sebagai hasil dari perjuangan melawan kehidupan yang menantang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran jenis kelamin terhadap pertumbuhan pasca trauma pada penyintas difabel pasca gempa Yogyakarta. Subjek penelitian merupakan penyintas gempa bumi Yogyakarta 2006 (N=51) yang mengalami difabel fisik pada anggota gerak seperti tangan, kaki dan tulang belakang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala pertumbuhan pasca trauma. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan regresi sederhana dengan variabel dummy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada penyintas difabel pasca gempa Yogyakarta.

Kata Kunci : Jenis kelamin; Pertumbuhan Pasca Trauma; Difabel; Pasca Gempa

Indonesia merupakan sebuah negara kepulauan terbesar dan terletak di sepanjang garis khatulistiwa. Secara geografis, wilayahnya menjadi titik pertemuan beberapa lempeng litosfer dunia sehingga menjadikan Indonesia negara rawan bencana alam seperti gempa bumi, gunung berapi dan tsunami (Nurhidayat, 2018).

Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) dan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat salah satu peristiwa gempa bumi terbesar yang menimbulkan ribuan korban jiwa dan kerugian harta benda yaitu gempa bumi Yogyakarta 26 Mei 2006 (Setiyono dkk, 2019). Dampak yang ditimbulkan akibat gempa masih dirasakan hingga saat ini oleh warga Yogyakarta khususnya bagi korban selamat yang mengalami luka berat dan mengalami kecacatan atau difabel.

Berdasarkan observasi di lapangan, peneliti menemukan bahwa beberapa jenis difabel fisik pada korban gempa diantaranya

pada bagian kaki, tangan dan tulang belakang. Cedera tulang belakang menjadi yang paling dominan ditemukan sehingga mengakibatkan korban mengalami kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari dan menjadi sangat tergantung kepada orang lain. Cedera tulang belakang sendiri terdiri dari dua yaitu paraplegia dan paraplegi.

Penerimaan diri "baru" para korban tentunya menjadi hal yang tidak mudah. Menerima bahwa anggota tubuh menjadi tidak lagi sempurna seperti sebelumnya dan mengalami keterbatasan dalam aktivitas menjadi konflik dalam diri para korban. Konflik tidak hanya muncul dari penerimaan terhadap diri namun juga penerimaan dari lingkungan. Peran Ayah yang mengalami difabel pasca gempa menjadi pukulan berat baginya karena akan mengalami kendala dalam menafkahi keluarga. Hal yang sama juga dirasakan oleh para ibu yang mengalami difabel pasca gempa memiliki terbatasan dalam melayani suami dan anak-anaknya.

Djati (2010) melakukan survei pada kelompok perempuan difabel korban gempa di wilayah Bantul, yaitu Kecamatan Jetis dan Banglilipuro berkaitan dengan pembangunan motivasi dan penerimaan diri. Ditemukan sebanyak 50 responden (60%) perempuan difabel korban gempa masih belum menerima bahwa dirinya menjadi difabel. Rata-rata responden masih malu untuk keluar rumah, merasa rendah diri, sedih dengan kondisi yang dialami, dukungan keluarga yang masih kurang, serta masih belum memiliki keberanian untuk mengeluarkan dan menyampaikan pendapatnya. Konflik yang muncul menimbulkan trauma tersendiri.

Trauma merupakan respon emosional terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan atau bencana alam. Segera setelah kejadian, akan menimbulkan shock dan penolakan yang khas. Kriteria diagnostik DSM-IV-TR (*American Psychiatric Association*, 2000) mendefinisikan trauma hanya dapat dirasakan oleh mereka yang mengalami, menyaksikan, atau menghadapi kejadian-kejadian berupa ancaman kematian atau kematian yang sesungguhnya, cedera serius, atau ancaman terhadap integritas fisik diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disertai dengan respon berupa ketakutan yang hebat, rasa tidak berdaya, atau horor.

Bensimon (2012) menemukan dua respon individu saat menghadapi peristiwa traumatis, yaitu respons negatif dan positif. Bentuk respons negatif digambarkan dengan stres dan depresi yang disebut dengan istilah *posttraumatic stress disorder* (PTSD). Sementara itu, bentuk respon positif pasca trauma disebut dengan resiliensi dan baru-baru ini dikenal dengan istilah *posttraumatic growth* (pertumbuhan pasca trauma) (Tedeschi & Calhoun, 1996; 2004).

Pertumbuhan pasca trauma diperkenalkan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996) saat membuat skala pertumbuhan

pasca trauma. Pertumbuhan pasca trauma didefinisikan sebagai suatu konsep multidimensi yang dimanifestasikan ke dalam berbagai cara, termasuk pengertian secara umum dari menjalin hubungan yang lebih berarti dengan orang lain, mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan baru, peningkatan kekuatan personal, mengalami perubahan dalam spiritualitas dan penghargaan dalam meningkatkan hidup.

Tedeschi dan Calhoun (2004) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma seperti karakteristik individu, karakteristik keadaan sekitar, manajemen emosi terhadap peristiwa yang sulit, proses perenungan/kognitif yang secara otomatis atau yang disengaja, *self-disclosure*, kepribadian, optimisme, harapan, pengaruh sosial (dukungan sosial) dan budaya, koping, *narrative development* dan kebijaksanaan.

Bencana gempa bumi menjadi salah satu peristiwa traumatis yang menarik terutama bagi penyintas yang mengalami difabel akibat gempa bumi. Penelitian tentang pertumbuhan pasca trauma pada penyintas gempa telah dilakukan oleh beberapa peneliti baru baru ini (Tang, 2006; Yu dkk., 2010; Urbayatur, 2012; He, Xu, & Wu, 2013). Peneliti lain seperti Jim dan Jacobsen serta Holgersen dkk. (dalam Xu & Liao, 2011) menemukan prediktor terbaik pada pertumbuhan pasca trauma yaitu jenis kelamin yang menjadi bagian dari karakteristik individu.

Jenis kelamin merupakan bagian dari karakteristik demografi individu yang membedakan antara pria dan wanita berdasarkan dimensi biologisnya. Perbedaan jenis kelamin terbukti menjadi prediktor dari berbagai peristiwa traumatis (Calhoun & Tedeschi, 1998; Linley & Joseph, 2004; Swickert, DeRoma & Saylor, 2004; Salo, Qouta & Purnamaki, 2005). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya wanita yang mengalami

pertumbuhan setelah melewati peristiwa traumatis daripada pria.

Taylor, Klein, Lewis dan Gruenewald (2000) membuktikan hormon oksitosin yang berkombinasi dengan hormon wanita (estrogen) berkontribusi membuat wanita cenderung mencari teman ketika menghadapi peristiwa yang menekan atau stres. Wanita juga diketahui lebih terbuka (ekspresif) dan dapat menerima pengalaman emosionalnya (Swickert dkk., 2004; Jaarsma, Pool, Sanderman & Ranchor, 2006). Eagly dan Crowley (dalam Swickert & Hittner, 2009) juga menemukan bahwa wanita diharapkan dan didorong untuk mencari bantuan kepada orang lain ketika menghadapi masalah. Berbeda dengan pria yang lebih tertutup karena akan menunjukkan kelemahan ketika mencari bantuan saat menghadapi masalah. Hal inilah yang memungkinkan wanita untuk dapat lebih menjalin komunikasi dengan orang lain daripada pria ketika menghadapi peristiwa stres.

Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Polantinsky dan Esprey (dalam Linley & Joseph, 2004) tidak menemukan perbedaan jenis kelamin (ayah dan ibu) pada subjek orang tua yang kehilangan anaknya. Penelitian lain yang dilakukan Urbayatun (2012) pada subjek penyintas gempa yang mengalami cacat fisik juga tidak menemukan perbedaan jenis kelamin yang dapat memprediksi pertumbuhan pasca trauma.

Temuan yang berbeda dari beberapa ahli tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin masih menjadi pertanyaan apakah memang berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengetahui peran jenis kelamin terhadap pertumbuhan pasca trauma pada penyintas difabel pasca gempa bumi Yogyakarta.

METODE

Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk memperoleh data dalam bentuk kuantifikasi, yaitu bentuk angka (Sugiyono, 2012). Rancangan penelitian yang digunakan adalah regresi linier sederhana, yaitu suatu penelitian yang memprediksi hubungan satu variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen (Priyatno, 2013). Variabel dalam penelitian ini adalah pertumbuhan pasca trauma sebagai variabel dependen dan jenis kelamin sebagai variabel independen.

Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah penyintas gempa bumi yang mengalami difabel pasca gempa bumi tahun 2006 di wilayah Bantul, khususnya difabel fisik pada anggota gerak, seperti tangan, kaki, dan saraf tulang belakang, rentang usia dewasa muda (≥ 20 tahun), serta bersedia menjadi subjek penelitian.

Instrumen

Instrumen penelitian berupa skala pertumbuhan pasca trauma dan data identitas diri berupa jenis kelamin subjek penelitian yang tercantum dalam skala penelitian. Skala pertumbuhan pasca trauma yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Tedeschi dan Calhoun (1996) dan telah dimodifikasi oleh Urbayatun (2012) ke dalam bahasa Indonesia. Aspek-aspek pertumbuhan pasca trauma terdiri dari: (1) peningkatan hubungan dengan orang lain, (2) identifikasi kemungkinan atau peluang baru, (3) meningkatnya kekuatan personal, (4) perubahan spiritual yang positif, dan (5) peningkatan dalam mengapresiasi hidup.

Prosedur pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrument

penelitian kepada subjek penelitian yang memenuhi kriteria. Penelitian ini menggunakan data uji coba terpakai karena terbatasnya jumlah partisipan.

Analisis data

Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana menggunakan dummy variabel. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for window*.

HASIL

Penelitian dilakukan di Kabupaten Bantul melalui data awal yang diperoleh dari Balai Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas Provinsi DIY. Peneliti mendatangi rumah subjek satu per satu berdasarkan data dari Balai Rehabilitasi. Dalam perkembangannya sumber data sumber data juga diperoleh dari lembaga masyarakat Paguyuban Penyandang Paraplegia Yogyakarta (P3Y) di Stadion Sultan Agung Bantul sebagai tempat latihan mingguan olahraga tenis yang dinaungi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Tabel 1 :Dekripsi Subjek Penelitian

Deskripsi Subjek	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Pria	20	39.22%
Wanita	31	60.78%
Usia		
Masa awal dewasa (20-35 tahun)	19	37.25%
Masa pertengahan dewasa (36-60 tahun)	32	62.75%
Pendidikan		
SD	22	43.14%
SMP	8	15.69%
SMA	20	39.21%
D1	1	1,96%

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian mayoritas adalah wanita sebanyak 31 orang (60,78%) pada masa dewasa tengah dengan usia 36-60 tahun adalah 41 orang (80,39%) dengan tingkat pendidikan lulusan SD adalah 22 orang (43,14%).

Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berperan secara signifikan terhadap pertumbuhan pasca trauma dianalisis dengan regresi sederhana ($F = 0,628$; $p > 0,05$). Sumbangan efektif prediksi jenis kelamin hanya sekitar 0,113 (11,3%). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peran pada pria dan wanita dalam pertumbuhan pasca trauma ($t = 0,793$; $p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin (pria dan wanita) tidak berperan secara signifikan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada penyintas difabel pasca gempa Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak signifikan berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma ($F = 0,628$; $p > 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dan pria tidak berperan banyak dalam meningkatkan pertumbuhan pasca trauma ($t = 0,793$; $p > 0,05$).

Jenis kelamin memang menjadi perdebatan apakah berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma (Calhoun & Tedeschi, 1998; Linley & Joseph, 2004; Salo dkk., 2005; Swickert dkk., 2004), meskipun tidak semua studi melaporkan hal tersebut (Polantinsky & Esprey dalam Linley & Joseph, 2004; Urbayatun, 2012). Perbedaan jenis kelamin juga didokumentasikan pada remaja dan dewasa yang terbukti kuat dalam berbagai jenis stres termasuk serangan teroris dan kesehatan (Jaarsma dkk., 2006; Linley & Joseph, 2004).

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa jenis kelamin berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berperan terhadap

pertumbuhan pasca trauma dengan nilai $t = -1,040$ ($p > 0,05$). Nilai t menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pertumbuhan pasca trauma antara wanita dan pria pada penyintas yang mengalami difabel akibat gempa bumi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sattler, de Alvarado, de Casto, Van Male, Zetino dan Vega (2006) pada gempa bumi El Salvador bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma. Urbayatur (2012) memperkuat temuan ini bahwa jenis kelamin tidak berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada penyintas bencana yang mengalami cacat fisik.

Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi dan Demakis (2010) melalui meta-analisisnya menemukan jenis kelamin tidak mampu sepenuhnya menjadi prediktor pertumbuhan pasca trauma. Beberapa mediator dicoba untuk membuktikan bahwa jenis kelamin menjadi prediktor pertumbuhan pasca trauma seperti usia, alat ukur yang digunakan (PTGI dan SRGS), peristiwa traumatis (penyakit serius, kehilangan, bencana alam, terorisme dan campuran), tipe sampel (komunitas, sekolahan, dan campuran), bahasa (Inggris dan tidak Inggris), serta penelitian (publikasi dan tidak publikasi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin signifikan menjadi prediktor pertumbuhan pasca trauma hanya dengan dimediasi oleh usia yaitu 52 tahun ($B = 0,004$; $p < 0,01$).

Penelitian lain juga menemukan bahwa empati dan dukungan sosial terbukti menjadi mediator antara jenis kelamin dengan pertumbuhan pasca trauma. Empati diketahui menjadi mediator terkuat daripada dukungan sosial terhadap pertumbuhan pasca trauma (Swickert, Hittner & Foster, 2012).

Hasil temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa pria dan wanita memiliki kesempatan yang sama untuk dapat melewati peristiwa traumatis terberat dalam hidupnya. Proses percepatan pertumbuhan pasca trauma pada pria dan wanita dapat ditingkatkan melalui beberapa faktor penunjang lain seperti usia, empati dan dukungan sosial.

PENUTUP SIMPULAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berperan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada penyintas difabel pasca gempa Yogyakarta.

DAFTAR RUJUKAN

- American Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD, and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences, 52*, 782-787. doi:10.1016/j.paid.2012.01.011
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues, 54*(2), 357-371.
- Djati, T. R. (2010). *Penerimaan diri sebagai kunci kesuksesan*. Ditemu kembali dari <http://sapdajogja.org/wp-content/uploads/2016/02/buletin-difabel-sapda-jogja-edisi-7.pdf>
- He, L., Xu, J., & Wu, Z. (2013). Coping Strategies as a mediator of posttraumatic growth among adult survivors of the Wenchuan earthquake. *Public Library Of Science (PLOS One), 8*(12), 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0084164.
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Sanderman, R., & Ranchor, A.V. (2006). Psychometric properties of the dutch version of the posttraumatic growth inventory among cancer patients. *Psycho Oncology, 15*, 911-920. doi:10.1002/pon.1026.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21.
- Nurhidayat. (2018). Habis Bencana, Terbitlah Hikmah. Media Pusat Pendidikan dan Pelatihan Media Edukasi dan

- Informasi Kediklatan BMKG, 4, 51 -53. Diakses 9 Juni 2020
https://cdn.bmkg.go.id/Web/Media-Pusdiklat-BMKG-4-2018_Rev8.pdf.
- Priyatno, D. (2013). *Analisis korelasi, regresi dan multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Salo, J. A., Qouta, S., & Punamaki, R. (2005). Adult attachment, posttraumatic growth and negative emotions among former political prisoners. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(4), 361-378. doi:10.1080/10615800500289524.
- Sattler, D. N., de Alvarado, A. M. G., de Castro, N. B., Van Male, R., Zetino, A. M., & Vega, R. (2006). El Salvador earthquake: Relationships among acute stress disorder symptoms, depression, traumatic event exposure, and resource loss. *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 879-893. doi:10.1002/jts.20174.
- Setiyono, U., Gunawan, I., Priyobudi., Yatimantoro, T., Imananta, R. T., Ramadhan, M., Hidayanti., Anggraini, S., Rahayu, R. H., Hawati, P., Yogaswara, D. S., Julius, A. M., Apriani, M., Harvan, M., Simangunsong, G., ... Kriswinarso, T. (2019). Katalog Gempabumi Signifikan dan Merusak 1821-2018. Jakarta: Pusat Gempabumi dan Tsunami Kedeputan Bidang Geofisika Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swickert, R. J., & Hittner, J. B. (2009). Social support coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Journal of Health Psychology*, 14, 387. doi: 10.1177/1359105308101677.
- Swickert, R. J., DeRoma, V., & Saylor, C. (2004). The relationship between gender and trauma symptoms: A proposed mediational model. *Individual Differences Research*, 2(3), 203-213.
- Tang, C. S. (2006). Positive and negative postdisaster psychological adjustment among adult survivors of the Asian earthquake tsunami. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 699-705. doi:10.1016/j.jpsychores.2006.07.004.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., & Gruenewald, T. L. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429. doi:10.1037//0033295X.107.3.411.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Urbayatun, S. (2012). *Peran dukungan sosial, koping religius-islami dan stress terhadap pertumbuhan pasca trauma (posttraumatic growth) pada penyintas gempa yang mengalami cacat fisik* (Disertasi doktor tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 110. doi: 10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x
- Xu, J., & Liao, Q. (2011). Prevalence and predictors of posttraumatic growth among adult survivors one year following 2008 Sichuan earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 133, 274-280. doi:10.1016/j.jad.2011.03.034.
- Yu, X., Lau, J. T. F., Zhang, J., Mak, W. W. S., Choi, K. C., Lui, W. W. S., ... Chan, E. Y. Y. (2010). Posttraumatic growth and reduced suicidal ideation among adolescents at month 1 after the Sincuan earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 123, 327-331. doi:10.1016/j.jad.2009.09.019.

GAMBARAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA SUKU JAWA DAN SUNDA DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Dina Aulia

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
dina.1708116@students.um.ac.id

Afiyah Hasnayanti

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
ahasnayanti@gmail.com

Retno Sulistyaningsih

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
retno.sulistyaningsih.fppsi@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi berprestasi mahasiswa yang berasal dari suku Jawa dan Sunda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini terdiri dari enam mahasiswa, yaitu tiga mahasiswa yang berasal dari suku Jawa dan tiga mahasiswa berasal dari suku Sunda. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan motivasi berprestasi mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda sama-sama baik dan cukup besar. Mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda memiliki tanggung jawab yang besar terhadap apa yang telah dipilih dan dilakukannya. Mereka juga memandang hasil atau predikat yang baik sebagai tujuan utama untuk lebih maju. Namun, budaya yang mereka bawa, sedikit banyak mempengaruhi pola perilaku mereka. Salah satunya mengenai manajemen waktu yang baik pada mahasiswa suku Jawa daripada mahasiswa suku Sunda. Oleh karenanya, budaya yang dibawa dari tempat asalnya, pola suatu suku budaya, sedikit banyak mempengaruhi seseorang, terutama motivasi berprestasi.

Kata Kunci: motivasi, prestasi, Jawa, Sunda.

Motivasi adalah dorongan yang ada dalam diri manusia yang berbentuk ide, emosi, atau kebutuhan yang dapat menyebabkan seseorang mengambil suatu tindakan (Potter & Perry, 2005). Potter & Perry (2005) menambahkan, motivasi dapat berasal dari motif sosial, tugas atau fisik. Motif sosial merupakan motif yang memengaruhi seseorang untuk mempelajari suatu hal, misalnya dalam hal penyelesaian tugas. Setelah individu dapat menyelesaikan tugasnya, maka individu tersebut akan termotivasi untuk mencapai hal yang lebih baik.

Secara alamiah, setiap individu memiliki kebutuhan, namun sebagian besar kebutuhan individu tersebut tidak cukup kuat untuk mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu

pada satu waktu tertentu. Ketika kebutuhan muncul dan mencapai taraf intensitas yang cukup, maka kebutuhan itu menjadi suatu dorongan yang baik. Untuk memenuhi kebutuhan, individu didasari oleh motif untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dengan kata lain, motivasi digunakan untuk menunjukkan suatu keadaan dalam diri seseorang yang berasal dari akibat kebutuhan.

Banyak istilah yang digunakan untuk menyebut kata motivasi, diantaranya ada kata kebutuhan (*need*), desakan (*urge*), keinginan (*wish*), dan dorongan (*drive*). Menurut Robbins dan Judge (2008), motivasi sebagai proses yang menjelaskan intensitas, arah dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Sedangkan Duncan (dalam Notoatmodjo, 2009) mengemukakan bahwa

motivasi adalah setiap usaha yang didasarkan untuk memengaruhi perilaku seseorang dalam meningkatkan tujuan semaksimal mungkin. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah setiap usaha dan proses yang intens, mengarah, serta ketekunan sehingga dapat mengubah perilaku pribadi seseorang dan digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Salah satu bentuk motivasi adalah motivasi berprestasi. Pada umumnya, berprestasi erat kaitannya dengan para pelajar, namun semua kalangan dapat selalu berprestasi, salah satunya mahasiswa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa mendapatkan penilaian sebagai individu memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

Umumnya, dalam suatu Universitas, pelajar atau mahasiswa berasal dari berbagai kota di Indonesia. Di Indonesia banyak kota dan kabupaten yang mempunyai perguruan tinggi masing-masing, salah satu kota yang menjadi rujukan bagi orang yang ingin mengenyam bangku perguruan tinggi ialah kota Malang, Jawa Timur.

Berdasarkan informasi dari artikel berita mediaindonesia.com (2019), menyatakan bahwa jumlah mahasiswa yang berada di kota Malang berjumlah sekitar 55 ribu sampai 60 ribu. Dari jumlah tersebut, terdapat 50% mahasiswa berasal dari berbagai daerah di Jawa Timur, 40% mahasiswa berasal dari daerah Jakarta, Bogor, Depok Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek) dan 10% mahasiswa berasal dari Kalimantan. Dengan begitu mahasiswa yang tinggal di Kota Malang didominasi oleh suku Jawa, Sunda, dan Betawi.

Para pelajar biasanya akan memiliki motivasi yang lebih tinggi, khususnya dalam hal belajar dan mencapai prestasi dalam belajarnya. Para ahli teori motivasi awal

mengemukakan bahwa motivasi berprestasi adalah sifat (*trait*) umum yang selalu ditunjukkan siswa di berbagai bidang.

Konsep terkait motivasi berprestasi pertama kali dirumuskan oleh Henry Alexander Murray. Murray memakai istilah kebutuhan berprestasi (*need for achievement*) untuk membahas konsep motivasi berprestasi. Menurut Murray, motivasi berprestasi didefinisikan sebagai hasrat atau tendensi untuk mengerjakan sesuatu yang sulit dengan secepat dan sebaik mungkin (Purwanto, 2004). Menurut Murray (dalam Winkle, 2004) *achievement motivation* (motivasi berprestasi) adalah daya penggerak untuk mencapai taraf prestasi belajar yang setinggi mungkin yang dicoba untuk diraih demi pengharapan kepada dirinya sendiri. Mc Clelland (1987) mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu keinginan yang ada dalam diri individu yang mendorong individu tersebut untuk berusaha mencapai suatu standar keunggulan.

Standar atau ukuran keunggulan dalam berprestasi dapat didapat dengan acuan prestasi orang lain, serta didapatkan dengan membandingkan prestasi yang dibuat sebelumnya. Menurut Santrock (2005) motivasi berprestasi adalah keinginan dan dorongan seorang individu untuk mengerjakan sesuatu dengan hasil baik.

Mc Clelland (1987) menyebutkan ada 6 aspek motivasi berprestasi, yaitu :

1) Tanggung Jawab

Salah satu aspek motivasi dalam berprestasi adalah seberapa besar tanggung jawab individu terhadap tugas yang dilaksanakannya. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas yang dikerjakannya dan akan berusaha sampai berhasil menyelesaikannya. Di lain sisi, individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah kurang memiliki tanggungjawab akan tugas yang diberikan kepadanya dan bila mengalami

kegagalan, individu tersebut akan cenderung menyalahkan hal-hal lain di luar dirinya.

2) Mempertimbangkan Resiko Pemilihan Tugas

Sebelum memulai suatu tugas atau pekerjaan, individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu resiko yang akan dihadapinya, memiliki kecenderungan untuk menyukai permasalahan yang memiliki tingkat kesukaran sedang, menantang, akan tetapi yang memungkinkan untuk diselesaikan.

3) Memperhatikan Umpan Balik

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai umpan balik atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Individu tersebut menganggap bahwa umpan balik sangat berguna untuk perbaikan bagi hasil kerjanya di masa yang akan datang.

4) Kreatif dan Inovatif

Individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu mencari cara baru dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, serta tidak menyukai pekerjaan dan cara kerja yang bersifat monoton.

5) Waktu Penyelesaian Tugas

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan menyelesaikan tugas dalam waktu yang relatif cepat dan efisien sehingga waktu tidak terbuang secara sia-sia.

6) Keinginan Menjadi Yang Terbaik

Individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya, hasil kerja terbaiknya, dan perilaku mereka berorientasi masa depan.

Ada beberapa factor yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi seseorang yang dikemukakan oleh Mc Clelland (1987), antara lain (1) pengalaman pada tahun-tahun pertama kehidupan; (2) latar belakang budaya tempat seseorang dibesarkan; (3) *modeling*; (4) lingkungan tempat proses pembelajaran berlangsung; dan (5) harapan orangtua terhadap anaknya.

Beragamnya suku di Indonesia menimbulkan pola-pola budaya yang berbeda-beda. Budaya setiap orang yang berbeda juga menciptakan pola perilaku yang akan berbeda di setiap daerahnya, mulai dari pola pikir, pandangan, perlakuan terhadap orang lain, motivasi (ternasuk motivasi berprestasi), dan lain-lain. Setiap suku di Indonesia akan memiliki karakteristiknya tersendiri.

Salah satu daerah rujukan seseorang untuk berkuliah adalah di Malang. Seperti yang diberitakan oleh Media Indonesia pada tahun 2019, mahasiswa yang tinggal di Kota Malang didominasi oleh suku Jawa, Sunda, dan Betawi.

Motivasi untuk berprestasi menjadi penggerak individu untuk mencapai cita-cita. Ada berbagai peran yang dijalani oleh individu sebagai remaja dalam keseharian. Salah satunya adalah peran sebagai seorang mahasiswa. Tingkat dimana mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang kuat dapat menunjukkan perilaku berorientasi ke prestasi. Berdasarkan temuan hasil penelitian dari Sugiyanto (2009) tentang motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik siswa, dapat dikemukakan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan dengan prestasi akademik, baik dari aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor dan motivasi berprestasi berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian Rivai (2000), yang menyatakan ada korelasi antara motivasi berprestasi dengan prestasi akademik.

Pada hakikatnya masyarakat di pulau Jawa adalah orang-orang yang berasal dari suku Jawa, tetapi seiring dengan perkembangan jaman banyak orang-orang dari suku lain yang datang ke pulau Jawa. Jadi secara antropologi budaya dapat dikatakan bahwa yang disebut suku Jawa adalah orang-orang yang secara turun-temurun menggunakan bahasa Jawa dan bertempat tinggal di daerah Jawa (Herusatoto, 2005). Karakteristik budaya Jawa

adalah religius, non-doktriner, toleran, akomodatif, dan optimistik. Iswahyudi (1997) juga mengatakan bahwa individu pada Suku Jawa diasumsikan sebagai berikut: kurang ulet, suka mengambil jalan pintas, kurang tahan uji, mudah pasrah oleh beban hidup, dan lamban (terkenal dengan mottonya: alon-alon waton kelakon, artinya pelan-pelan asal sampai tujuan atau cita-cita). Hal tersebut dapat diindikasikan sebagai motivasi yang rendah dari seorang individu untuk mencapai prestasi atau kesuksesan.

Suku Sunda adalah kelompok etnis yang berasal dari bagian barat pulau Jawa, Indonesia, dari Ujung Kulon di ujung barat pulau Jawa hingga sekitar Brebes (mencakup wilayah administrasi propinsi Jawa Barat, Banten, sebagian DKI Jakarta, dan sebagian Jawa Tengah. Pandangan hidup orang Sunda senantiasa dilandasi oleh tiga sifat utama yakni silih asih, silih asuh, dan silih asah atau secara literal diartikan sebagai saling menyayangi, saling menjaga, dan mengajari (Koentjaraningrat, 2009). Jaenudin dan Tahir (2019) menjelaskan bahwa karakteristik suku Sunda menjelaskan bahwa nilai-nilai dan norma-norma yang telah melekat pada masyarakat Sunda senantiasa tumbuh dan berkembang seiring dengan laju pembangunan. Sehingga nilai-nilai budaya Sunda menjadi perekat keselarasan dan stabilitas sosial. Adapun menurut Kurniadewi (2019), suku Sunda tidak memiliki aturan yang mengikat secara ketat dengan siapa berbicara dalam kaitan usia ataupun kedudukan social lawan bicara, sehingga hal tersebut masyarakat suku Sunda dapat mengungkapkan pendapat dan perasaannya secara bebas.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mencari tahu bagaimana pola motivasi berprestasi yang dimiliki oleh seseorang khususnya mahasiswa dengan faktor latar belakang budaya yang berbeda, yakni mahasiswa yang berasal dari suku Jawa dan

suku Sunda. Dengan demikian akan didapatkan sebuah gambaran mengenai motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berasal dari suku Jawa dan mahasiswa dari suku Sunda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, menurut Hanurawan (2012), penelitian kualitatif dalam psikologi merupakan metode penelitian yang mendeskripsikan objek penelitian melalui prosedur dan data yang bersifat non numerikal (non angka) terhadap objek psikologi, seperti data verbal, teknik analisis isi, teknik analisis konservasi, kelompok fokus, analisis diskursus, dan fenomenologi untuk mengungkap objek fenomena psikologi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, menurut Herdiansyah (2015) penelitian studi kasus merupakan rancangan penelitian yang bersifat komprehensif, intens, memerinci, dan mendalam, serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah-masalah atau fenomena yang bersifat kontemporer (berbatas waktu).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak memilih subjek secara acak, tetapi subjek dipilih dengan standar tertentu. Kriteria subjek penelitian, yakni (1) mahasiswa Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang; (2) mahasiswa angkatan 2017, 2018, dan 2019; dan (3) beridentitas dari Suku Jawa dan Suku Sunda. Subjek penelitian ini berjumlah 6 orang yang di ambil 2 orang dari setiap angkatan.

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode wawancara sebagai alat pengumpulan data. Pertanyaan wawancara diembankan berdasarkan aspek-aspek motivasi berprestasi menurut Mc Clelland (1987).

Setelah data wawancara terkumpul, selanjutnya akan dilakukan reduksi data, dimana data akan diproses menjadi sebuah satu bentuk tulisan (*script*). Kemudian data *script* akan diberikan kategorisasikan,

diberikan tema-tema yang sesuai, dan diberikan kode (*display data*). Dari *display data* selanjutnya akan dilakukan penarikan kesimpulan akhir.

Data yang dihasilkan dalam penelitian kualitatif harus diusahakan kemantapan dan kebenarannya. Pengujian data kualitatif yang bersifat kata-kata dapat diperiksa keabsahan datanya dengan kriteria dasar yang meliputi derajat keterpercayaan, keteralihan, kebergantungan, dan kepastian. Dalam memeriksa keabsahan data penelitian ini, menggunakan validitas interpretif. Hanurawan (2016) menjelaskan jenis validitas ini merupakan keabsahan deskripsi secara akurat makna subjektif terdalam (*inner subjective meaning*) yang dikemukakan oleh subjek tentang objek fenomena penelitian. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan membandingkan data penelitian yang diperoleh dengan beberapa sumber data yang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah enam orang. Seluruh subjek merupakan mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Masing-masing subjek penelitian berasal dari angkatan 2017, 2018, dan 2019. Subjek yang diteliti di antaranya tiga yang merupakan suku Jawa dan tiga lainnya berasal dari suku Sunda.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam subjek, didapatkan informasi bahwa sebagian besar subjek memang memilih sendiri sesuai keinginannya untuk menempuh pendidikan di kota Malang. Hanya satu subjek yang memilih melanjutkan pendidikan di kota Malang dikarenakan saran dari orang tuanya. Alasan memilih kota Malang bermacam-macam tiap subjek, ada yang memilih kota Malang karena ingin belajar hidup mandiri, ingin mencari suasana baru, dan ada subjek yang hanya asal memilih saja. Ketiga subjek

yang berasal dari suku Sunda mengatakan jika alasan memilih kota Malang karena pada awalnya mereka tidak mempunyai rencana untuk memilih kota Malang, hanya saja hasil dari pendaftaran menunjukkan mereka diterima di Universitas Negeri Malang sehingga mereka tetap mengambil apapun yang diperoleh dari hasil pendaftaran tersebut. Sedangkan bagi subjek yang berasal dari suku Jawa, alasan memilih kota Malang karena mereka ingin belajar hidup mandiri, ingin mencari suasana baru, dan disarankan oleh orang tuanya. Hal tersebut menunjukkan jika ada berbagai macam alasan mereka memilih kota Malang sebagai tempat melanjutkan pendidikan akan tetapi semuanya tetap berasal dari keinginan masing-masing subjek.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan merasa dirinya bertanggungjawab atas tugas-tugas yang diberikannya selama kuliah. Berdasarkan hasil wawancara dari subjek yang berasal dari suku Jawa sebagian besar mengatakan apabila dalam proses pembelajaran di dalam kelas mereka akan berusaha memperhatikan apa yang dijelaskan oleh dosen walaupun tidak jarang ada rasa bosan mengganggu mereka. Dalam penyelesaian tugas apabila mereka mendapat hasil yang kurang baik maka mereka akan menjadikannya sebagai motivasi agar tidak mengulangi kesalahan yang sama kembali. Sama halnya dengan subjek yang berasal dari suku Sunda, mereka juga mengatakan apabila gagal dalam salah satu matakuliah maka mereka akan menjadikannya sebagai pelajaran dan berusaha untuk tidak mengulangi hal yang sama. Selain itu, tiap subjek yang berasal dari suku Jawa maupun Sunda memiliki strategi belajarnya masing-masing. Seperti yang dikatakan oleh subjek B yang berasal dari suku Jawa mengatakan jika ia memiliki kebiasaan untuk merekam penjelasan dosen selama proses pengajaran dan mencatatnya kembali

ketika hendak belajar. Selain itu ada juga subjek F yang sama berasal dari suku Jawa yang mengatakan jika selama proses pembelajaran di dalam kelas ia akan benar-benar mencatat materi yang telah dijelaskan oleh dosen. Sama seperti yang diungkapkan oleh subjek L yang berasal dari suku Sunda, ia mengungkapkan jika selama di dalam kelas ia akan berusaha untuk mencatat materi yang diberikan dosen. Maka dapat disimpulkan jika setiap subjek yang berasal dari suku Jawa maupun Sunda memiliki strategi belajarnya masing-masing ketika berada di dalam kelas. Selain itu, ketika mereka gagal dalam salah satu matakuliah maka mereka akan melakukan introspeksi diri terhadap kesalahannya dan berusaha untuk menjadikannya pelajaran agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Selain sifat tanggungjawab, motivasi berprestasi dapat dilihat dari bagaimana seseorang mempertimbangkan resiko dalam penyelesaian tugas. Berdasarkan hasil wawancara subjek yang berasal dari suku Jawa maupun Sunda, masing-masing dari mereka memiliki sistem dalam menyelesaikan tugasnya. Seperti yang diungkapkan subjek T yang berasal dari suku Jawa bahwa ia lebih menyukai tugas yang bersifat analisis karena dengan menganalisis akan memudahkan ia memahami materi yang diberikan dosen. Selain itu sistem dalam mengerjakan tugas, ia lebih memilih untuk mengerjakan sendiri tanpa berdiskusi terlebih dahulu bersama teman-temannya. Jenis matakuliah juga memengaruhinya dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut juga diungkapkan oleh subjek B yang juga berasal dari suku Jawa, ia mengungkapkan jika lebih menyukai tugas yang bersifat berhitung. Selain itu, ia lebih suka mengerjakan tugasnya secara individu tetapi dalam menyusun kerangka tugas, ia biasanya berdiskusi terlebih dahulu bersama teman-temannya. Begitu juga dengan subjek F yang sama berasal dari suku Jawa, ia mengatakan

jika lebih nyaman mengerjakan tugas secara individu. Sedangkan menurut hasil wawancara dengan subjek L yang berasal dari suku Sunda bahwa ia memiliki catatan yang berisi prioritas atau target yang harus dikerjakan. Hal tersebut dikarenakan subjek L merasa bahwa dirinya sangat mudah teralihkan oleh hal lain sehingga menyebabkan ia lupa akan prioritas tugas yang harus diselesaikan. Menurut subjek D dan M yang sama-sama berasal dari suku Sunda, mereka mengatakan jika dalam menyelesaikan dari dosen mereka lebih sering menggunakan "sks" atau sistem kebut semalam. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa banyak ide ketika mendekati waktu pengumpulan. Mereka juga mengatakan lebih baik menyelesaikan tugas secara individu daripada bersama dengan teman-temannya. Berbeda dengan subjek lainnya, subjek L merasa ia lebih suka mengerjakan tugas bersama teman dekatnya.

Aspek ketiga yang memengaruhi motivasi berprestasi seseorang ialah feedback yang diberikan. Berdasarkan hasil wawancara dari keenam subjek mengatakan apabila mereka mendapat feedback dari dosen atas tugas yang sudah diselesaikan, mereka akan merasa senang. Hal tersebut karena menurut mereka feedback yang diberikan dosen adalah bentuk upaya apresiasi dari usaha mereka setelah menyelesaikan tugasnya. Selain itu seperti yang dikatakan subjek F yang berasal dari suku Jawa mengatakan bahwa dengan diberikannya feedback oleh dosen maka ia merasa paham dengan materinya. Sejalan dengan itu, subjek D yang berasal dari suku Sunda juga mengatakan jika mendapat feedback dari dosen ia dapat mengetahui yang benar dan salah. Akan tetapi jika dosen tidak memberikan feedback terhadap tugas yang sudah diselesaikan maka mereka tidak menanyakan feedbacknya kepada dosen dan memilih menerima dengan lapang dada. Feedback tidak hanya diberikan oleh dosen saja, akan tetapi teman-teman dalam perkuliahan juga

sangat memengaruhi dalam aspek ini. Bertanya kepada teman mengenai hasil yang didapatkan bukan hal yang asing bagi beberapa subjek. Seperti yang dilakukan subjek T yang berasal dari suku Jawa dan subjek D yang berasal dari suku Sunda yang menyatakan jika mereka sering bertanya kepada teman mereka mengenai hasil pekerjaannya. Hal tersebut dilakukan karena subjek ingin membandingkan apabila ada jawaban yang salah dan dapat mengetahui jawaban yang benar.

Seseorang yang memiliki sifat motivasi berprestasi tinggi akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin. Berdasarkan hasil wawancara, apabila dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan berpikir kreatif dan inovatif sebagian besar subjek memilih untuk menggunakan ide yang dihasilkan sendiri. Hal tersebut menurut subjek akan membantu menyelesaikan tugas secara maksimal. Akan tetapi, ada pula subjek yang mengungkapkan jika ia membutuhkan referensi dari internet dan akan mengembangkannya sendiri.

Selain memiliki cara kreatif yang dapat menyelesaikan tugas secara efektif dan efisien, waktu penyelesaian tugas juga menjadi aspek penting dalam motivasi berprestasi. Dalam wawancara dengan keenam subjek didapatkan informasi bahwa dalam menyelesaikan tugas kuliah rata-rata dari mereka mengerjakan tugas pada hari ketiga sebelum waktu pengumpulan tugas. Akan tetapi ada juga yaitu subjek B yang berasal dari suku Jawa yang memilih waktu mengerjakan tugas tepat di hari dimana ia mendapat tugas tersebut. Ada pula subjek M yang berasal dari suku Sunda yang lebih memilih mengerjakan tugas satu hari sebelum tugas dikumpulkan dengan alasan jika ia merasa lebih banyak ide ketika mengerjakan dalam waktu yang singkat. Selain waktu menyelesaikan tugas, pemanfaatan waktu luang yang digunakan untuk belajar juga

termasuk ke dalam aspek ini. Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek yang berasal dari suku Jawa, ketiga subjek memiliki kesibukan yang sama yakni kuliah dan organisasi. Akan tetapi mereka merasa dapat mengatur dan membagi waktunya untuk urusan kuliah dan kesibukan lainnya. Menurut subjek B dan F, mereka sama-sama harus meluangkan waktu dalam sehari untuk mempelajari kembali materi yang sudah diajarkan dosen. Sedangkan subjek T berpendapat bahwa ia akan mempelajari kembali materi yang diberikan dosen ketika akan ada ujian atau tugas. Sedangkan menurut subjek yang berasal dari suku Sunda mengungkapkan jika beberapa dari mereka ada yang masih kesusahan dalam membagi waktu antara kuliah dan kesibukan lainnya. Seperti yang dialami subjek L, ia mengatakan bahwa masih belum bisa manajemen waktu secara baik. Selain itu untuk waktu belajar di luar jam perkuliahan ia juga menuturkan jika ia akan belajar apabila suasana hatinya sedang baik. Hal tersebut juga berlaku bagi subjek D, ia mengatakan akan mereview kembali materi yang diberikan dosen apabila mendekati waktu ujian dan sistem belajar di luar jam perkuliahan juga tergantung dengan suasana hatinya. Akan tetapi berbeda dengan subjek M yang menggunakan waktu senggangnya untuk mempelajari kembali materi yang telah diberikan dosen. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi jika sedang tidak ada kelas atau perkuliahan seluruh subjek sepakat menjawab jika waktu luang tersebut digunakan untuk mengerjakan tugas yang belum terselesaikan. Adapun subjek B yang berasal dari suku Jawa menambahkan apabila di waktu luang ia juga sering menggunakannya untuk berdiskusi dengan teman-temannya.

Aspek terakhir yang berpengaruh dalam motivasi berprestasi adalah adanya keinginan menjadi yang terbaik. Berdasarkan hasil

wawancara, didapatkan informasi jika semua subjek dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang diberikan dosen mereka menyelesaikan semaksimal mungkin. Menurut subjek B yang berasal dari suku Jawa mengungkapkan bahwa saat seseorang sudah berusaha semaksimal mungkin maka ia akan mendapat hasil yang optimal sehingga dapat menambah motivasinya. Selain itu, menurut subjek D yang berasal dari suku Sunda menambahkan jika seseorang dapat menyelesaikan tugas semaksimal mungkin berarti ia sungguh-sungguh dalam belajar. Hal lain yang dapat memengaruhi aspek keinginan menjadi terbaik adalah antusiasme mahasiswa ketika bertanya kepada dosen dan menjawab pertanyaan dari dosen. Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek yang berasal dari suku Jawa, yaitu subjek T bahwa ia jarang bertanya kepada dosen. Ia juga mengatakan akan antusias bertanya ketika materi yang ia senangi saja. Tidak jauh berbeda dengan subjek T, subjek B juga tidak terlalu sering bertanya kepada dosen. Hal tersebut dikarenakan subjek B merasa tidak terlalu percaya diri dengan pertanyaan yang akan ia tanyakan. Berbeda dengan subjek F, ia mengatakan jika pada saat sesi tanya jawab bersama dosen ia sangat antusias dan sudah mempunyai pertanyaan yang akan diajukan. Sedangkan subjek yang berasal dari suku Sunda yakni subjek L mengatakan jika ia tidak terlalu aktif di dalam kelas. Hal tersebut juga dikatakan oleh subjek M, ia juga mengaku hanya akan mengajukan pertanyaan apabila suasana hatinya sedang ingin. Sedangkan subjek D mengatakan jika ia akan mengajukan pertanyaan apabila ada materi yang belum dipahami.

Motivasi akan muncul apabila kebutuhan dalam diri seseorang menjadi dorongan yang mencapai taraf intensitas cukup. Salah satu bentuk motivasi adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi menjadi penggerak yang

potensial untuk mencapai cita-cita. Menurut Murray (dalam Winkle, 2004) motivasi berprestasi adalah daya penggerak untuk mencapai taraf prestasi belajar yang setinggi mungkin demi pengharapan kepada dirinya sendiri. McClelland (1987) mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk berusaha mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan.

Menurut para ahli motivasi, motivasi berprestasi adalah sifat (*trait*) umum yang selalu ditunjukkan siswa di berbagai bidang. Terlebih lagi pada siswa jenjang atas, seperti mahasiswa. Umumnya, mahasiswa akan dituntut untuk memiliki motivasi berprestasi yang lebih, baik dalam segi akademik maupun non-akademik. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Tidak semua daerah akan memiliki Perguruan Tinggi - Negeri maupun Swasta. Oleh karenanya, dalam perguruan tinggi biasanya tidak hanya berisikan mahasiswa yang berasal dari satu daerah saja. Perbedaan asal setiap mahasiswa, memungkinkan juga memunculkan perbedaan pola perilaku, salah satunya motivasi berprestasi.

Menurut Mc Clelland (1987) ada 6 aspek yang dapat dilihat dari motivasi berprestasi. Berdasarkan hasil pengumpulan data, didapatkan gambaran motivasi berprestasi mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda. Berikut penggambarannya:

1) Tanggung Jawab

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan merasa dirinya bertanggungjawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan akan berusaha sampai berhasil menyelesaikannya. Sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah memiliki tanggungjawab yang kurang terhadap tugas yang diberikan kepadanya dan

bila mengalami kegagalan cenderung menyalahkan hal-hal lain di luar dirinya.

Dalam data wawancara, didapatkan bahwa Tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa suku Jawa maupun suku Sunda hampir sama. Keduanya memiliki rasa tanggung jawab atas beban yang di tempuhnya dengan baik. Meskipun terdapat mahasiswa yang awalnya tidak menginginkan untuk masuk ke jurusan Psikologi, dan sebagian besar mahasiswa, memilih jurusan psikologi sesuai dengan apa yang ia inginkan. Namun, para mahasiswa menunjukkan rasa tanggung jawabnya untuk tetap menyelesaikan tugas atau pendidikannya.

Menurut salah satu mahasiswa yang awalnya tidak memilih jurusan Psikologi, ia berkata, lama-kelamaan jadi semakin suka dengan jurusan Psikologi yang ditempuhnya sekarang. Selain itu, para mahasiswa juga memiliki berbagai macam alasan mengapa mereka memilih kota Malang untuk melanjutkan Pendidikan. Mahasiswa dari suku Jawa mengatakan bahwa mereka ingin belajar mandiri, mencari suasana baru, dan disarankan orangtua. Sedangkan mahasiswa dari suku Sunda mengatakan pada awalnya mereka tidak memiliki rencana untuk berkuliah di Malang. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa Psikologi, baik dari suku Jawa ataupun suku Sunda, mereka bertanggung jawab penuh atas apa yang dipilihnya.

Selain itu, menurut penelitian sebelumnya, Aan, dkk (2014), dikatakan bahwa siswa dengan latar belakang etnis Tionghoa seringkali menjadikan hasil belajar sebagai sesuatu yang dapat dijadikan alat untuk melihat kompetensi akademik yang mereka miliki. Ciri perilaku yang dapat di lihat adalah menerima nilai latihan maupun ulangan tanpa protes, dan mengoreksi kembali kesalahan atas jawaban pada latihan maupun ulangan. Hal ini dikarekan mereka menganggap hasil tersebut dapat digunakan untuk menakar

kemampuan dirinya dalam belajar untuk memicu motivasi belajar agar lebih giat lagi.

Dalam data yang didapat, mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda, mereka juga sama-sama akan menjadikan hasil yang kegagalan sebagai motivasi untuk memperbaiki dirinya. Mereka akan mengoreksi kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan, agar mereka tidak mengulanginya lagi di kemudian hari.

2) Mempertimbangkan Resiko Pemilihan Tugas

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu resiko yang akan dihadapinya sebelum memulai suatu pekerjaan dan cenderung lebih menyukai permasalahan yang memiliki tingkat kesukaran sedang, menantang namun memungkinkan untuk diselesaikan. Sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah justru lebih menyukai pekerjaan yang sangat mudah sehingga akan mendatangkan keberhasilan bagi dirinya.

Dalam hal ini, didapatkan bahwa mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda, mereka cenderung lebih menyukai tugas-tugas yang menurutnya mereka sukai, yang sesuai dengan harapan dan kesenangannya. Namun, mereka akan selalu mempertimbangkan resiko-resiko sebelum menghadapi suatu pekerjaan. Dengan begitu, mereka lebih meminimalisir terjadinya kesalahan dan dapat menuntaskan tugas dengan maksimal.

Ketika mengerjakan tugas, mahasiswa suku Jawa maupun suku Sunda juga akan mempertimbangkan resiko-resiko pilihannya. Diketahui kelima mahasiswa lebih suka untuk mengerjakan tugas sendiri, karena mereka akan lebih bisa fokus dan nyaman dalam mengerjakan tugas, kecuali apabila tugas tersebut adalah tugas kelompok, mereka biasanya akan berdiskusi terlebih dahulu dengan teman-temannya. Sedangkan satu

mahasiswa, lebih memilih untuk mengerjakan tugas bersama dengan satu temannya. Karena menurutnya, apabila ada hal yang dibingungkan, akan ada teman untuk diajak berdiskusi.

Dalam proses pengerjaan tugas, mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda terlihat perbedaannya. Pada mahasiswa suku Jawa, mereka lebih memilih untuk mencicil tugasnya jauh-jauh hari, lalu saat satu hari sebelum hari pengumpulan, mereka akan melakukan "finishing". Mereka tidak suka terlalu sistem kebut semalam, karena akan membuatnya stress dan tidak akan maksimal. Sedangkan pada mahasiswa suku Sunda, hanya satu mahasiswa yang mengerjakan tugas dengan dicicil terlebih dahulu. Ia mengatakan akan membuat catatan prioritas, karena ia merupakan tipe orang yang mudah terganggu dengan lingkungan (seperti diajak jalan, dan sebagainya). Sedangkan kedua mahasiswa suku Sunda, diketahui akan lebih suka mengerjakan tugas satu hari sebelum hari pengumpulan atau disebut dengan istilah Sistem Kebut Semalam (SKS). Mereka meyakini bahwa mereka akan memiliki banyak ide ketika mendekati waktu pengumpulan tugas.

3) Memperhatikan Umpan Balik

Manusia akan selalu punya harapan untuk mendapatkan respon atas apa yang telah mereka lakukan dalam hal *achievement* atau sebuah penghargaan, baik lisan maupun tindakan dari orang lain. Menurut Djaali (dalam Aan, dkk, 2014) harapan seseorang terbentuk melalui belajar dalam lingkungannya. Keinginan untuk mendapatkan umpan balik yang konkrit atas prestasi sebagai ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi ini. Hal ini dikarenakan, mereka menganggap umpan balik tersebut sangat berguna sebagai perbaikan bagi hasil kerjanya di masa yang akan datang.

Dari data penelitian, didapatkan bahwa baik mahasiswa suku Jawa ataupun suku Sunda, sangatlah mengharapkan sebuah umpan balik *feedback* dari apa yang telah mereka lakukan. Mereka menganggap bahwa umpan balik ini akan sangat berguna untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan mereka. Selain itu, umpan balik ini juga akan berguna untuk sebuah penghargaan atas kerja keras yang telah dilakukannya (seperti mengerjakan tugas, mengerjakan ujian, membuat nama kampus lebih baik, dan lain-lain). Dengan penghargaan dan perbaikan ini, membuat mahasiswa yang telah berusaha, lebih termotivasi lagi untuk melakukan usaha yang lebih baik lagi.

Dari data yang didapat, mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda menyukai akan umpan balik yang diberikan atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Meskipun mereka tidak terlalu memburu umpan balik dari dosen, tetapi ketika mereka mendapatkan umpan balik / *feedback* dari dosen atas tugas atau ujian yang telah dilakukan, mereka akan merasa senang. Mereka menganggap bahwa umpan balik yang diberikan dosen merupakan bentuk upaya apresiasi dari usaha mereka setelah menyelesaikan tugasnya. Baik mahasiswa suku Jawa ataupun suku Sunda, mereka akan mengatakan bahwa ketika dosen memberikan umpan balik atas tugas ataupun ujian, mereka akan merasa paham dengan materinya dan dapat mengetahui mana yang benar dan salah.

Selain umpan balik / *feedback* dari dosen atau pihak yang lebih tinggi, umpan balik dari teman juga dirasa penting. Menurut Aan, dkk (2014) :

Kemauan untuk membandingkan jawaban teman sekelas dan melihat jawaban teman yang benar, kemudian menjadikan rujukan untuk jawaban ketika ada soal yang sama merupakan sebuah langkah untuk berprestasi yang sangat baik. Ditambah lagi, mereka dalam mengoreksi

kesalahan jawaban sering membuka buku referensi untuk mempelajari kembali materi-materi yang belum bisa mereka jawab.

Diketahui, mahasiswa yang peneliti wawancara, akan sering bertukar hasil jawaban pada tugas-tugas. Hal ini dilakukan untuk membandingkan apakah pekerjaannya lebih baik atau tidak, atau pekerjaannya ada yang salah atau tidak. Sehingga, mereka akan termotivasi dengan sendirinya untuk memperbaiki diri dan bisa lebih unggul.

4) Kreatif dan Inovatif

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin. Individu juga tidak menyukai pekerjaan yang sama dari waktu ke waktu.

Diketahui bahwa, mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda, memiliki tingkat kreatifitas dan inovatif yang sama-sama baik. Mereka akan memilih untuk menggunakan ide yang dihasilkan sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas, terutama yang membutuhkan kreatif dan inovatif. Hal tersebut akan membantu mereka dapat menyelesaikan tugas secara maksimal. Meskipun pada awalnya, mereka akan membutuhkan referensi dari internet, tapi mereka mampu untuk mengembangkan idenya sendiri. Contohnya seperti dalam membuat tugas presentasi. Kelima mahasiswa menyebutkan, mereka akan membuat slide presentation dengan apik dan menarik. Karena menurut mereka, presentasi yang apik akan menarik perhatian penonton, sehingga apa yang disampaikan akan lebih mudah untuk dipahami.

Selain itu, menyelesaikan tugas yang sulit, menantang juga mencerminkan motivasi berprestasi seseorang. Hal ini karena terkadang tidak semua orang akan menyukainya. Menurut Aan, dkk (2014),

pertanyaan-pertanyaan sulit tersebut harus diselesaikan dengan membutuhkan konsentrasi dan ketenangan yang tinggi. Pada siswa etnis Tionghoa menjadikan tempat yang tenang dan kondusif untuk menyelesaikan tugas tersebut, dan jika mendesak barulah mereka ikut bergabung atau mengajak temannya yang dirasa lebih pintar untuk bersama-sama menyelesaikan tugas tersebut.

Dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit atau menantang, mereka juga cukup baik. Pada awalnya, beberapa dari mereka akan mengeluh. Namun, mereka akan bangkit dan berusaha untuk mengerjakan tugas-tugas sulit tersebut. Ada yang memahami terlebih dahulu, ada yang bertanya kepada teman yang lebih paham dahulu, ada yang mencari-cari informasi terlebih dahulu, dan ada pula yang langsung mengerjakan (tanpa bertanya kepada teman) dengan mencari-cari di internet.

Mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda mengatakan, mereka merasa bahwa mereka sebenarnya mampu. Sehingga mereka akan merasa sangat senang dan bangga karena mereka bisa mengerjakan tugas yang sulit. Bahkan beberapa dari mereka, melakukan *self reward* untuk menghargai usaha dirinya yang sudah berhasil mengerjakan tugas, biasanya berupa makanan. Hal ini dilakukan agar menambah motivasi mereka dalam belajar.

5) Waktu Penyelesaian Tugas

Individu yang memiliki berprestasi motivasi yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat serta tidak suka membuang waktu, sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah kurang tertantang menyelesaikan tugas secepat mungkin, sehingga cenderung memakan waktu yang lama, sering menunda-nunda, dan tidak efisien. Dalam hal ini, terdapat perbedaan yang cukup menyolok.

Subjek mahasiswa suku Jawa yang peneliti wawancarai merupakan memiliki kesibukan

yang sama yakni kuliah dan organisasi. Akan tetapi mereka merasa dapat mengatur dan membagi waktunya untuk urusan kuliah dan kesibukan lainnya. Salah satu dari mereka justru mengatakan, tidak melakukan manajemen waktu, ia menjalani kegiatannya secara mengalir, tetapi ia belum pernah kejadian waktu-waktu yang berantakan. Sedangkan subjek mahasiswa suku Sunda, hanya satu yang mengikuti organisasi. Namun, ketiganya mengatakan bahwa mereka masih kesusahan dalam membagi waktu antara kuliah dan kesibukan lainnya.

Berkaitan dengan itu, terlihat pula bahwa mahasiswa suku Jawa, lebih suka mengerjakan tugasnya jauh-jauh hari (antara 3-5 hari) sebelum hari pengumpulan. Kemudian, ketika satu hari sebelum hari pengumpulan, mereka akan memeriksa ulang pekerjaan mereka. Sedangkan mahasiswa suku Sunda, hanya satu mahasiswa yang mengerjakan tugas jauh-jauh hari. Tapi ia mengatakan bahwa itu terganggu perasaannya, dan lebih sering mengerjakan tugas berdekatan dengan hari pengumpulan. Dan dua mahasiswa Sunda lainnya, mengatakan lebih suka mengerjakan tugas satu hari sebelum pengumpulan. Karena mereka mengatakan akan lebih mendapatkan ide jika berdekatan dengan hari pengumpulan.

Menurut dua mahasiswa suku Jawa, mereka sama-sama harus meluangkan waktu dalam sehari untuk mempelajari kembali materi yang sudah diajarkan dosen. Sedangkan subjek T berpendapat bahwa ia akan mempelajari kembali materi yang diberikan dosen ketika akan ada ujian atau tugas.

Hal tersebut juga berlaku bagi salah satu mahasiswa suku Sunda, ia mengatakan akan mereview kembali materi yang diberikan dosen apabila mendekati waktu ujian dan sistem belajar di luar jam perkuliahan juga tergantung dengan suasana hatinya. Sedangkan menurut subjek yang berasal dari suku Sunda, salah satu mahasiswa mengatakan

ia akan belajar apabila suasana hatinya sedang baik. Akan tetapi berbeda dengan mahasiswa suku Sunda yang lain, mereka akan menggunakan waktu senggangnya untuk mempelajari kembali materi yang telah diberikan dosen.

Hasil wawancara juga didapatkan informasi bahwa jika sedang tidak ada kelas atau perkuliahan hampir semua narasumber sepakat menjawab jika waktu luang tersebut digunakan untuk mengerjakan tugas yang belum terselesaikan. Salah satu mahasiswa suku Jawa menambahkan apabila di waktu luang ia juga sering menggunakannya untuk berdiskusi dengan teman-temannya.

6) Keinginan Menjadi yang Terbaik

Semangat ketika unggul berkaitan dengan prestasi yang telah didapatkan. Ukuran dari prestasi ini bisa dilihat dari prestasi dirinya sendiri sebelumnya atau prestasi orang lain (Aan, dkk, 2014). Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik dan perilaku mereka berorientasi masa depan. Sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah beranggapan bahwa predikat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat individu tidak berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugasnya. Menurut Aan, dkk (2014), Perilaku yang menunjukkan mereka bersemangat apabila unggul ini tampak pada antusiasme bertanya maupun menjawab saat belajar dan reaksi saat menerima nilai latihan maupun ulangan yang bagus.

Dalam hal ini, mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda sepakat bahwa penting menyelesaikan tugas yang diberikan dosen semaksimal mungkin. Menurut salah satu mahasiswa yang berasal dari suku Jawa mengungkapkan bahwa saat seseorang sudah berusaha semaksimal mungkin maka ia akan

mendapat hasil yang optimal sehingga dapat menambah motivasinya. Selain itu, menurut salah satu mahasiswa yang berasal dari suku Sunda menambahkan jika seseorang dapat menyelesaikan tugas semaksimal mungkin berarti ia sungguh-sungguh dalam belajar. Mereka juga akan sangat bangga apabila mendapat nilai terbaik di kelas.

Walaupun memang, tidak semua mahasiswa (suku Jawa ataupun suku Sunda) aktif di dalam kelas, namun dapat diketahui bahwa semua mahasiswa sangat antusias untuk menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya. Ditambah lagi, mereka juga tidak memungkiri alasan dibalik semangat kerjanya selain untuk memperoleh ilmu, juga untuk memperoleh predikat terbaik di lingkungannya. Salah satu mahasiswa suku Jawa mengatakan, ia jarang bertanya, kecuali ada tambahan nilai dari dosennya.

Pada dasarnya, setiap orang pasti akan memiliki motivasi berprestasi, hanya saja taraf dan usahanya akan berbeda beda. Motivasi berprestasi yang tinggi, juga tidak selalu menghasilkan prestasi yang tinggi. Sebagaimana Djaali (dalam Aan, dkk, 2014) menyatakan bahwa pengaruh motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar terganggu pada kondisi dalam lingkungan dan kondisi individu.

McClelland (1987) juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang, salah satunya adalah faktor budaya tempat seseorang dibesarkan. Secara langsung, faktor ini terlihat cukup besar pengaruhnya pada perilaku dan diri seseorang. Hal ini dikarenakan, sebagian besar waktu seseorang akan dihabiskan dan dididik dengan sebuah pola budaya yang pasti.

Hal ini juga mungkin terlihat dari sebuah perilaku seseorang. Seperti halnya dalam penelitian, diketahui bahwa mahasiswa suku

Jawa tidak memiliki pengaturan waktu yang mendetil. Mereka melakukan aktivitasnya perlahan sesuai dengan apa yang akan dihadapinya sekarang (mengalir). Akan tetapi mereka tidak memiliki masalah dalam mengurus aktivitasnya yang cukup sibuk. Peristiwa ini sejalan dengan salah satu motto suku Jawa, yakni "alon-alon waton kelakon", yang artinya pelan-pelan asal sampai tujuan. Sedangkan mahasiswa suku Sunda, lebih kesulitan dalam mengatur waktu. Mereka sering terdistract dengan berbagai hal. Hal ini sejalan dengan sifat suku Sunda yang sudah melekat, yakni mereka akan mengungkapkan pendapat dan perasaannya secara bebas.

Namun di lain hal, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang, seperti lingkungan tempat proses pembelajaran, peniruan tingkah laku, atau harapan orang tua. Dikarenakan mahasiswa yang diteliti berasal dari satu perguruan yang tinggi, hal ini berpengaruh pada motivasi berprestasi mahasiswa yang memungkinkan sudah mengalami perubahan dan penyesuaian dengan lingkungan barunya. Hal ini yang mendasari mengapa motivasi berprestasi suku Jawa dan suku Sunda tidak jauh berbeda, yakni keduanya sama-sama memiliki motivasi berprestasi yang baik.

PENUTUP

Simpulan

Dengan demikian, motivasi berprestasi mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda sama-sama baik dan cukup besar. Mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda memiliki tanggung jawab yang besar terhadap apa yang telah dipilih dan dilakukannya. Mereka juga memandang hasil atau predikat yang baik sebagai tujuan utama untuk lebih maju. Di sisi lain, mereka akan menghargai hasil-hasil kerja kerasnya, meskipun tidak sesuai dengan harapannya. Mereka akan mengoreksi diri, memperbaiki

diri, dan tidak mengulanginya apabila ada hasil atau umpan balik yang jelek.

Pada aspek-aspek ini, mahasiswa suku Jawa dan suku Sunda tidak memperlihatkan perbedaan. Hal ini dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang. Namun, budaya yang mereka bawa, sedikit banyak mempengaruhi pola perilaku mereka. Salah satunya mengenai manajemen waktu yang baik pada mahasiswa suku Jawa daripada mahasiswa suku Sunda.

Oleh karenanya, budaya yang dibawa dari tempat asalnya, pola suatu suku budaya, sedikit banyak mempengaruhi seseorang, terutama motivasi berprestasi. Namun, terdapat faktor-faktor lain yang harus lebih diperhatikan. Sehingga dalam penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi motivasi berperilaku, salah satunya mengenai lingkungan tempat proses pembelajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan; Salim, I.; & Fatmawati. (2014). Motivasi Berprestasi dan Motivasi Berafiliasi Siswa Etnis Tionghoa yang Bersekolah di SMA Negeri 1 Tebas. *Vol. 3 No. 10*. Retrieved from [Http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdp/article/view/7273](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdp/article/view/7273)
- Dayakisni, Tri & Salis Yuniardi. (2004). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press
- Fathoni, H.A. (2006). *Antropologi Sosial Budaya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fatoni, Abdurrahman. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Handoko, Hani. (1999). *Manajemen*. BPFE Yogyakarta: Yogyakarta.
- Hanurawan, Fattah. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Psikologi*. Surabaya: Komisi Peningkatan Kinerja Masyarakat Universitas Airlangga.
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Herusatoto, B. (2005). *Simbolisme Dalam Budaya Jawa*. Yogyakarta: PT. Hanindita Graha Widya
- Iswahyudi, Thomas Sixtus. (1997). *Persepsi Komunikasi Non-verbal Masyarakat Jawa dan Madura*. ANIMA Indonesian Psychological Journal, XII (48)
- Jaenudin, U., & Tahrir. (2019). Studi Religiusitas, Budaya Sunda, dan Perilaku Moral pada Masyarakat Kabupaten Bandung. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 2(1), 1-8*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. (Online) kbbi.web.id. Diakses tanggal 15 April 2020.
- Koentjaraningrat. (2009). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kurniadewi, Elisa. (2019). Identitas Etnik dan Asetivitas Mahasiswa Suku Sunda. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Oktober 2019, Vol. 2 No. 2*.
- McClelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. New York : Cambridge University
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif ed. Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nazir. 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2008). *Psikologi Pendidikan Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Alih bahasa: Yasmin Asih, dkk. Jakarta: EGC
- Prasetyawati. Wuri, Takwin. Bagus, Salim-Singgih & Diponegoro. (2011). *Buku Orientasi Belajar Mahasiswa Tahun Akademik 2011/2012*. Cetakan ketiga. Jakarta: Badan Penerbit FK UI 2011
- PressNotoatmodjo, Soekidjo. (2009). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, Ngalm.(2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya
- Rivai, M. 2000. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa

- <http://www.depdiknas.co.id/jurnal/29faktor.html>. Diakses tanggal 20 Juni 2020.
- Robbins, P., Stephen dan Timothy A. Judge. (2008). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Sugiyanto. (2009). *Kontribusi Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Semarang*. Paradigma. 8(4).
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryo, Bagus. 2019. *Ribuan Mahasiswa Terancam Golput*. (Online) <https://mediaindonesia.com/read/detail/215388-ribuan-mahasiswa-terancam-golput> . Diakses tanggal 15 April 2020.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

CHARACTER STRENGTHS PERANTAU ETNIS MADURA

Maslulah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
lulukjusli5@gmail.com

Suryani

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
suryanifpk@uinsby.ac.id

ABSTRAK

Karakter melekat pada setiap individu dengan variasi yang unik sebagai suatu ciri khas yang dimilikinya. Karakter terdiri dari karakter positif dan negatif. Karakter positif yang mencerminkan nilai-nilai kebajikan individu memiliki istilah baru yang disebut dengan kekuatan karakter atau *character strengths*. Pengoptimalan kekuatan karakter tersebut mampu membuat seseorang mencapai prestasi dalam hidupnya. Kekuatan karakter dapat dimunculkan oleh beberapa faktor seperti budaya, lingkungan sosial, pengalaman masalah, dan ekonomi. Hal tersebut sebagaimana informan penelitian ini yang melibatkan 4 orang perantau etnis Madura yang telah memenuhi kriteria sebagai informan penelitian. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara mendalam, dokumentasi, dan audiovisual. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui gambaran kekuatan karakter perantau etnis Madura beserta faktor-faktor yang memicu munculnya kekuatan karakter tersebut. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya tipologi kekuatan karakter yang dimiliki perantau etnis Madura yang terdiri dari kreativitas, keterbukaan pikiran, kecintaan untuk belajar, keberanian, cinta kasih, keadilan dan persamaan, spiritualitas, moral atau adab, kerendahan hati, dan regulasi diri. Meski begitu, setiap informan penelitian juga memunculkan beberapa kekuatan karakter yang berbeda. Sedangkan faktor pemicu yang menjadi tipologi khusus pada perantau etnis Madura adalah pola pengasuhan orangtua.

Kata Kunci: Kekuatan Karakter; Perantau; Etnis Madura

Etnis Madura menempati posisi tertinggi kedua setelah etnis minang dalam tingkat migrasi (baca: merantau) yang dilakukan, bahkan menurut data BAPPEDA Jawa Timur, dengan persentase sekitar 75% masyarakat Madura tinggal di luar Madura (Anshori, 2017). Merantau telah menjadi bagian dari budaya dan tradisi orang Madura sejak abad ke-18 (Maisaroh, 2016), bahkan Husson menyebutkan sudah sejak abad ke-13 hingga abad ke-16 tradisi merantau telah hidup di kalangan orang Madura (Ubaidillah, 2014). Kemasyhuran suku Madura sebagai suku dengan etos kerja yang tinggi, religiusitas (Soegiyono, 2003), dan perasaan sensitif terutama terkait hal-hal yang menyinggung harga diri, membuat orang Madura juga memiliki motivasi diri yang tinggi untuk memperbaiki status sosial, kesejahteraan,

dan kebahagiaan keluarga di tanah asal (Rosyadi & Iqbal, 2016). Hal tersebut juga didasarkan persepsi bahwa budaya merantau menjadi suatu cara untuk meraih kesuksesan (Sandhu, 2012).

Merantau adalah meninggalkan suatu batas kebudayaan secara suka rela dalam waktu singkat ataupun lama untuk mencari penghidupan, pengetahuan atau pengalaman, dan biasanya bermaksud untuk kembali ke daerah asalnya. Sedangkan perantau diistilahkan sebagai orang atau individu yang merantau. Istilah merantau terdiri dari 6 unsur pokok diantaranya adalah meninggalkan kampung halaman, atas dasar kemauan sendiri, dalam jangka waktu, memiliki tujuan seperti mencari penghidupan, menuntut ilmu, atau pengalaman, dan yang terakhir adalah

bermaksud untuk pulang kembali ke daerah asal (Naim, 2013).

Terdapat 2 jenis perantauan, yakni *domestic migration* dan *international migration* (Bailey, 2008). Orang Madura melakukan perantauan hampir ke seluruh nusantara, dengan pola migrasi yang dominan menuju Pulau Jawa dan Kalimantan. Begitu lekatnya, sampai-sampai orang Madura memiliki istilah tersendiri dalam menyebut 2 pulau tersebut yakni *jhaba Daja* (Jawa Utara) untuk Kalimantan, dan sebutan *Jhaba Laok* (Jawa Selatan) untuk Pulau Jawa (Wiyata, 2003).

Herawati (dalam Rosyadi & Iqbal, 2016), menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan atau *well-being* masyarakat Madura yang tinggal di Madura tergolong cukup dan ada yang rendah, bahkan persentase tingkat kesejahteraan yang rendah lebih besar daripada tingkat *well-being* yang tergolong tinggi yakni sekitar 20,51% berbanding 17,63%.

Pada umumnya, perantau Madura bekerja sebagai pedagang, buruh dan tenaga kasar lain. Namun, sejauh perkembangannya, perantau Madura tidak hanya mengisi sektor pekerjaan kasar dan perdagangan sebagaimana penelitian Ismani (1978 dalam Ubaidillah, 2014), Etnis Madura mulai bergerak pada bidang-bidang yang memiliki kedudukan atau jabatan seperti dalam politik yang mencakup pejabat daerah dan pejabat dalam sektor pendidikan, wirausaha, *entertainment*, dan bidang profesi lainnya.

Usia dewasa madya menjadi masa puncak kesuksesan karir seseorang, pada usia ini pula seorang dewasa madya diidentifikasi dengan usia berprestasi dimana secara umum orang paruh baya akan memiliki lebih banyak pengalaman, pengetahuan, dan juga keahlian dalam bidang tertentu. Selain itu, pada jabatan yang tinggi dalam pekerjaan ataupun sosial masyarakat, usia dewasa madya akan

menjadi seseorang yang dipandang dan ditokohkan (Hurlock, 2012). Namun, pada dasarnya tidak menutup kemungkinan kesuksesan tersebut bisa dicapai pada masa dewasa awal. Sebagaimana fenomena yang sudah bermunculan belakangan ini, dimana dewasa awal (20-40 tahun) yang sukses dalam karir dan menuai prestasi (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Setiap individu memiliki kekuatan khas (*signature strengths*) yang bisa membuatnya bisa mencapai keberhasilan, kesuksesan dan kepuasan emosional yang terdalem dengan cara mengoptimalkan dan mengembangkan kekuatan khas tersebut (Seligman, 2002). *Signature strengths* merupakan karakter individu yang diwujudkan dalam 24 *character strengths* (Fahmi & Ramdani, 2014). Kekuatan karakter memiliki hubungan yang positif dengan kognitif, *outcome* dari pembelajaran, dan juga pencapaian atau prestasi yang diperoleh (Tang, Duan, Mu, & Cheng, 2019). Sehingga kemungkinan perantau Madura yang berprestasi dan sukses memunculkan kekuatan karakter dalam kehidupannya sehari-hari.

Character Strengths adalah bahasan dari ilmu psikologi positif yang digolongkan sebagai suatu *trait* (sifat) positif yang dimiliki individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), dimana setiap individu bisa menampilkan *character strengths* yang berbeda sebagaimana disebabkan oleh situasi, masalah, serta keberagaman kultur atau budaya yang dimilikinya. Kekuatan karakter adalah dasar dari keadaan manusia yang merupakan langkah penting dalam mencapai kondisi psikis yang baik (Peterson & Seligman, 2004). Selain itu, *character strengths* juga berkaitan dengan keunggulan moral seseorang (Peterson & Seligman, 2004). Dimana moral adalah suatu entitas yang berada di luar individu dan dibentuk oleh penilaian dan pemberian *reward* atau

punishment (Peterson dan Seligman, 2004). Moral merupakan tindakan manusia yang secara umum berkaitan dengan yang disebut baik dan wajar oleh adat dan masyarakat setempat. Beberapa istilah moral yang berkembang di Indoensia seperti adab (bahasa Arab), etika (bahasa Yunani), budi pekerti, susila, sopan santun, adab, perangai, dan tata susila (Fatkhayah, 2016). Sedangkan dalam *character strengths*, diantara beberapa *moral development*, *moral reasoning*-lah yang lebih menarik dan berkaitan dengan kekuatan karakter yang dimiliki individu jika dibandingkan dengan *moral behavior* dan *moral feeling*. *Moral reasoning* merupakan penilaian rasional pada suatu tindakan (Kohlberg, 1984). *Moral reasoning* adalah tindakan yang berdasar pada penilaian baik atau buruk atas suatu hal karena sifatnya yang mengacu pada penalaran (Fatkhayah, 2016), dan berfokus pada bagaimana seseorang berpikir dan memberikan penilaian terhadap suatu isu moral sebagai suatu stimulasi dari lingkungan (Santrock, 2016).

Karakter adalah kecenderungan perilaku yang dinamis yang terbentuk oleh kebiasaan-kebiasaan yang dapat dilihat dari reaksi masing-masing individu terhadap lingkungan sekitar (Allport, 1927). Karakter merupakan variasi unik pada setiap individu yang diperoleh secara alamiah berdasarkan pengalaman dan penyesuaian diri dengan konteks sosial-budaya yang ada (Narvaez & Lapsley, 2009). Karakter terbentuk melalui pewarisan genetik, pengaruh lingkungan seperti budaya, kelas sosial dan teman sebaya (Jahja, 2013). Perbedaan kekuatan karakter pada masing-masing individu memberikan asumsi bahwa *character strengths* melekat pada setiap individu yang menjadi ciri dan kekuatan khas pribadinya (Kinghorn, Keyes, Parnell, Eagle, Biru, Amanya, Vann, Kaza, Saddo, Whetten, &

Proeschold-Bell, 2019). Hal itu menandakan bahwa setiap individu dapat memunculkan *character strengths* yang berbeda, terlepas dari latar belakang jabatan, agama, dan profesinya. Meski begitu, ada beberapa faktor pemicu munculnya *character strengths*, seperti pengalaman masalah, kondisi lingkungan, ekonomi, dan keragaman budaya (Peterson & Seligman, 2004). Berdasarkan hal tersebut, informan yang dilibatkan dalam penelitian ini merupakan perantau etnis Madura dengan profesi yang berbeda, yaitu pada bidang pendidikan, industri, dan *entertainment*.

Character strengths menjadi suatu kajian yang menarik karena memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental, fisik, penyesuaian diri dan kesejahteraan individu (Leontopoulou & Triliva, 2012), dapat mengurangi permasalahan sosial seperti kecanduan alkohol, kekerasan, mengurangi gejala depresi, dan pikiran bunuh diri (Park, 2004: Kim, Kim, Hong, Han, Yoo, Min, & Lee, 2006), sebagai faktor pertahanan diri dalam menghadapi perang dan konflik yang berkepanjangan (Shoshani & Slone, 2016). Selain itu, *character strengths* juga berkaitan dengan kepuasan hidup seperti dalam hal kepuasan bekerja (Park & Peterson, 2009). *Character strengths* memiliki hubungan yang erat dengan SWB maupun PWB (Hausler, Stecker, Huber, Brenner, Hoge, & Hofer, 2017: Gayton & Kahoe, 2016).

Ada begitu banyak karakter yang dimiliki oleh jutaan umat manusia, yang kemudian diklasifikasikan pada kelas tertentu (Duan & Bu, 2017). Misalnya, dapat dipercaya, jujur, dan bertanggungjawab merupakan bagian dari integritas (*integrity*), persahabatan menggambarkan *love* (cinta), kepatuhan dan kesetiaan digolongkan pada *citizenship* (Park & Peterson, 2009). Berbagai karakter positif yang tak terhitung jumlahnya tersebut dikelompokkan ke dalam 24 *character*

strengths yang bisa saja berbeda pada setiap individu merupakan inti dari sekian juta karakter, nilai-nilai moral dan agama yang dimiliki oleh manusia (Depaula, Azzollini, Castillio, Casentino, 2016). *Character strengths* merupakan bagian-bagian yang merepresentasikan dari 6 jenis *virtues* yaitu; *wisdom and knowledge, Courage, humanity and love, justice, temperance,* dan *transcendence* (Peterson & Seligman, 2004).

Peterson dan Seligman (2004), menjabarkan 24 *character strengths* tersebut sebagai berikut; *Creativity* (kreativitas), *curiosity* (rasa ingin tahu), *open-mindedness* (keterbukaan pikiran), *love of learning* (kecintaan untuk belajar), *perspective* (perspektif), *bravery* (keberanian), *perseverance* (ketekunan), *integrity* (integritas), *vitality* (vitalitas), *love* (cinta kasih), *kindness* (kebaikan hati), *social intellegent* (kecerdasan sosial), *citizenship* (keanggotaan dalam kelompok), *fairness* (keadilan dan persamaan), *leadership* (kepemimpinan), *forgiveness* (memaafkan), *humility and modesty* (kerendahan hati), *prudence* (kebijaksanaan), *self-regulation* (regulasi diri), *appreciation of beauty and excellent* (apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan), *gratitude* (bersyukur), *hope* (harapan), *humor* (humor), dan *spirituality* (spiritualitas). Masing-masing kekuatan karakter memiliki perannya sendiri-sendiri, seperti *emotional strengths* (kekuatan emosional) meliputi keberanian, integritas, vitalitas, membuat seseorang mampu mencapai tujuan hidupnya dan dalam menghadapi tantangan internal dan eksternal. Kekuatan kognitif (*cognitive strengths*) seperti kreativitas, rasa ingin tahu, kecintaan untuk belajar, dan perspektif yang membuat seseorang lebih mampu menggunakan kecerdasan dan pengetahuannya. Kekuatan interpersonal berupa cinta kasih, kebaikan hati dan

kecerdasan sosial yang berperan dalam menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain. Sedangkan *civic strengths* meliputi keadilan, kepemimpinan, dan keanggotaan dalam kelompok atau kerjasama tim yang mencerminkan kehidupan organisasi yang sehat. Kekuatan karakter memaafkan, kebijaksanaan, kerendahan hati, dan regulasi diri yakni untuk melakukan suatu perlindungan diri, dan kekuatan transendensi yang meliputi apresiasi terhadap keindahan, bersyukur, harapan, humor, serta spiritualitas (Harzer & Ruch, 2012).

Setiap budaya memiliki *character Strengths* yang berbeda dengan beberapa karakter khusus (Compton, 2005). Sebagaimana pada penelitian yang melibatkan 416 subjek yang terdiri dari 384 penduduk rusia dari 3 daerah yang berbeda, dan 32 subjek dari Kazakhstan yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan *character strengths* yang dimiliki penduduk Rusia dari 3 daerah yang berbeda meskipun juga memiliki kesamaan pada beberapa kekuatan karakter yang berbeda dengan subjek dari Kazakhstan. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh perbedaan budaya dan personal dari masing-masing individu (Bogomaz, Litvina, Kozlova, & Atamanova, 2015). Etnis Madura sendiri terkenal sebagai suku yang berani mengambil resiko terlebih dalam membela harga dirinya dan keluarganya (Rosyadi & Iqbal, 2016), etos kerja dan humor (Amirullah, 2010), menjunjung tinggi adat istiadat, memiliki spiritualitas yang tinggi (Rifai, 2007), dan keterikatan suku yang kuat khususnya di daerah rantau (Maisaroh, 2016).

Menurut Seligman dan Peterson (2004), ada 4 faktor pemicu munculnya *character strengths*, yaitu; a) Budaya, nilai-nilai yang dianut masyarakat pada suatu budaya akan menciptakan asumsi publik dimana seseorang akan memiliki kecenderungan untuk

mengikuti apa yang diyakini oleh mayoritas. b) Pengalaman Masalalu, sebagaimana psikoanalisa yang menyatakan bahwa karakter dan kepribadian seseorang merupakan dampak dari apa yang dialaminya pada masalalu (Rosyidi, 2012). c) Ekonomi, yang dapat memunculkan kreativitas seseorang (Avey dkk., 2012), rasa ingin tahu, perspektif, *citizenship*, regulasi diri, dan kebiaksanaan (Jordan & Rand, 2018). d) Lingkungan Tempat Tinggal, meskipun pada konteks tertentu hal tersebut bisa berubah bergantung pada banyaknya perantau yang menetap di daerah tersebut (Baron & Byrne, 2005). Penelitian ini, bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *character strengths* perantau etnis Madura, dan menjelaskan faktor-faktor yang memicu terbentuknya *character strengths* perantau etnis Madura.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi yakni pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan suatu konsep atau fenomena tertentu dengan melibatkan 3, 4, hingga 10 atau 15 informan penelitian (Creswell, 2015).

Informan penelitian terdiri dari 4 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria yang ditetapkan yaitu merupakan kelahiran Madura, berada pada rentan usia dewasa awal (20-40 tahun) atau dewasa madya (40-65 tahun), bekerja di daerah rantau, dan berprestasi atau sukses dalam profesi yang ditekuninya. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, dokumentasi, dan audiovisual melalui uji keabsahan data triangulasi teknik pengambilan data yang dianalisis dengan memberikan koding dan membuat matriks

terkait data penelitian yang diperoleh dari keempat informan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran *character strengths* yang dimiliki perantau etnis Madura dan faktor-faktor yang dapat menjadi pemicu munculkan *character strengths* tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diuraikan sebagaimana berikut:

Gambaran *Character Strengths* Perantau Etnis Madura

Pada penelitian ini ditemukan beberapa kekuatan karakter yang dimunculkan oleh keempat informan penelitian, dengan keberagaman yang tentunya berbeda antar informan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya karakter merupakan cirikhas setiap individu yang berbeda satu sama lain (Narvaez & Lapsey, 2008).

Pada penelitian ini, keempat informan menunjukkan beberapa kekuatan karakter (*character strengths*) yang berbeda-beda. Meski begitu, dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa beberapa kekuatan karakter yang dimunculkan oleh keempat informan membentuk suatu tipologi karakter sebagai sesama perantau etnis Madura. Seperti kecintaan untuk belajar.

“Saya hanya belajar. Yaa berkiprah di dunia keilmuan begitu. Itu sebenarnya” (WcrA.A101).

“Salah satu keikhlasan, dan belajar untuk belajar. Belajar untuk yaa mencari ilmu biar bagaimana ilmu itu bermanfaat yaa untuk diri sendiri dan masyarakat itu saja” (WcrA.A365).

“Pemikiran A’la kala itu, peluang dosen untuk mendapatkan beasiswa studi lanjutan lebih besar” (DocA.A8). “A’la banyak mengikuti berbagai kegiatan diskusi, dan membaca buku-buku yang sedang booming” (DocA.A42).

“Saya suka belajar, rasa ingin tahu. Kalau menginginkan sesuatu, ingin tahu sesuatu, saya kejar saya pelajari” (WcrBHL106).

"Di Indonesia yang menjadi komedian panutan serta referensi saya adalah Komeng, Olga dan Tukul. Memang jenis komedi mereka berbeda dengan jenis komedi saya, tapi dari mereka lah saya banyak terinspirasi. Sementara kalau dari luar negeri, referensi saya adalah George Carlin, Eddie Griffin, Dane Cook, Anthony Jeselnik, dan Chris Rock" (DocAM169).

Integritas, keadilan dan persamaan sebagai kekuatan karakter yang diusung oleh Seligman dan Peterson juga dimunculkan oleh informan penelitian.

"Tapi ada karyawan yang memalsukan selisih uang 10 ribu rupiah saja, salah bagi saya, saya keluarkan. Bagi saya bukan masalah nominal tapi integritas. Kalau orang males masih bisa diukur, oh ini setelah ditegur diukur oh ini gak males sudah. Tapi kalau orang bohong, di depan tetep ngah-ngeeh tok ae tapi di belakang ngulang lagi" (WcrBHL391).

"Terutama kalau soal kinerja saya gak terlalu, yang paling saya gak toleran itu ketidak amanan. Gak ada lampu kuning" (WcrBHL379).

"Karena kejujuran menurut saya merupakan faktor keberhasilan dalam berkomunikasi, dalam hal apapun itu" (WcrA.A403). "Dalam satu sisi sata mau menerapkan transparansi, dalam urusan apapun tolong terbuka gitu yaa, kejujuran gitu" (WcrA.A527).

Keterbukaan pikiran juga dimunculkan oleh keempat informan penelitian.

"Sejak saat itu, lagi-lagi pikiran saya semakin terbuka. saya mendapatkan pelajaran baru, kalau komedi bisa menyatukan semua perbedaan" (DocAM44). Yang ingin kami perjuangkan melalui komedi adalah kebebasan berpendapat dan berekspresi. karena sekarang ini sedang krisis toleransi" (DocAM169).

"Saya itu melihat bahwa sesungguhnya setiap orang itu hidup dengan pengalamannya sendiri" (WcrI.M227). "Saya kadang ketemu dengan orang yang dianggap preman yang saya sebut tadi, saya ajak ngobrol, rupanya ditengah kepreman-nya itu dia memiliki pandangan-pandangan yang positif" (WcrI.M572).

Suku Madura selain dikenal sebagai suku dengan keberanian yang tinggi, juga memiliki citra positif dalam hal spiritualitas keagamaannya. Kekuatan karakter tersebut dimunculkan oleh keempat informan penelitian ini.

"Di pondok itu betul-betul pendidikan, bukan hanya memperoleh ilmu tetapi juga bagaimana kita memperkuat akhlak kita" (YtbA.A35). "Agama yang mengajarkan kemanusiaan dan kebaikan harus menjadi dasar dan tujuan berpolitik umat, bukan dijadikan alat" (BrtA.A67).

"Saya Cuma matur sama Allah" (WcrI.M581). "Jadi selalu optimis, bagi Allah tidak ada yang tidak mungkin" (WcrI.M585). "Saya punya pengajian tambenah ateh. Malam jum'at manis di Sumenep. Itu ada 6000 orang jama'ahnya" (WcrI.M687).

"Kata Nabi, ketika seseorang mendoakan orang lain kebaikan, malaikat turun dan berkata, kamu pun akan mendapatkan yang sama" (WcrBHL261). "Saya maunya beginikan, masih kalah saya dengan doa orangtua saya. Sedang diarahkan oleh doa orangtua" (WcrBHL341).

"Yaa ngisi ceramah di beberapa masjid" (WcrBHL505). "Saya kan orang Madura kan biasanya kalau ngaji sudah bisa" (WcrBHL14).

Ada pula jenis kekuatan karakter yang dimunculkan oleh keempat informan penelitian dimana kekuatan karakter tersebut tidak termasuk ke dalam 24 *character strengths* sebagaimana yang digagas oleh Seligman dan Peterson (2004).

"Persepsi mayoritas itu harus dikuatkan, dihormati, itulah kenapa adab. Gak bisa begitu, inikan kita makhluk bersosial, ada rasa yang harus kita jaga" (WcrBHL626). "Hidup Cuma sebentar, mau gaya-gayaan kemana. Urusan adab saja belum selesai, mau mengkritisi hal-hal yang sifatnya rawan seperti beda pemahaman itu" (WcrBHL651).

"Beliau juga menjelaskan tentang pentingnya adab seperti mengutip referensi pada kitab bidayatul hidayah dan ihya' Ulumuddin" (BrtI.M42).

“Yaa bukan sekedar cerdas secara intelektual tetapi juga secara spiritual dan emosional. Maka penting itu, yaa tentunya orang kritis boleh, tetapi kedepankan nilai-nilai moral, etik” (WcrA.A518).

Berbagai kekuatankarakter yang dimunculkan oleh keempat informan pada penelitian ini, dapat dicermati lebih lanjut pada tabel berikut:

Tabel 1 : *Character Strengths* Informan Penelitian
Character strengths yang dimunculkan

Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4
• Kreativitas	• Kreativitas	• Kreativitas	• Kreativitas
• Keterbukaan pikiran	• Keterbukaan pikiran	• Keterbukaa n pikiran	• Keterbukaa n pikiran
• Kecintaan untuk belajar	• Kecintaan untuk belajar	• Kecintaan untuk belajar	• Kecintaan untuk belajar
• Keberanian	• Keberanian	• Keberanian	• Keberanian
• Cinta kasih	• Cinta kasih	• Cinta kasih	• Cinta kasih
• Keadilan dan persamaan	• Keadilan dan persamaan	• Keadilan dan persamaan	• Keadilan dan persamaan
• Spiritualitas	• Spiritualitas	• Spiritualitas	• Spiritualitas
• Moral/ adab	• Moral/ adab	• Moral/ adab	• Moral/ adab
• Kerendahan hati	• Kerendahan hati	• Kerendahan hati	• Kerendahan hati
• Regulasi diri.	• Regulasi diri.	• Regulasi diri.	• Regulasi diri.
• Rasa ingin tahu	• Ketekunan	• Ketekunan	• Ketekunan
• Kebaikan hati	• Perspektif,	• Perspektif	• Perspektif
• Kebijaksanaan	• Humor	• Humor	• Humor
• Harapan,	• Mem maafkan	• Mem maafkan	• Mem maafkan
• Apresiasi pada keindahan	• Harapan	• Harapan	• Harapan
• Kepemimpinan,	• Kecerdasan social	• Kecerdasan social	• Kecerdasan social
• Ketekunan	• Kerendahan hati	• Kerendahan hati	• Kerendahan hati
• Integritas	• Bersyukur	• Bersyukur	• Bersyukur
	• Kepemimpin an	• Kepemimpin an	• Kepemimpin an
	• Keanggotaan dalam kelompok.	• Keanggotaan dalam kelompok	• Keanggotaan dalam kelompok
		• Memaf-kan	• Memaf-kan
		• Keanggotaa n dalam kelom-pok	• Keanggotaa n dalam kelom-pok
		• Sabar	• Sabar
		• Apresiasi pada keindahan	• Apresiasi pada keindahan
		• Integritas	• Integritas
		• Keanggotaan dalam kelompok	• Keanggotaan dalam kelompok

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui tipologi *character strengths* perantau etnis Madura antara lain; kreativitas, keterbukaan pikiran, kecintaan untuk belajar, keberanian, cinta kasih, keadilan dan persamaan, spiritualitas, moral atau adab, kerendahan hati, dan regulasi diri. Kekuatan karakter spiritualitas pada perantau etnis Madura sejalan dengan yang diungkapkan Soegiyono (2003), bahwa suku Madura terkenal sebagai etnis dengan etos kerja dan religiusitas yang tinggi, menjunjung tinggi ketaatan, sopan santun terutama kepada kedua orangtua (bapak dan ibu) serta guru atau kyai (Wiyata, 2003). Selain itu, menurut Rifai (2007), suku Madura terkenal sebagai suku yang menjunjung tinggi adat istiadat dan spiritualitas yang dianut secara fanatik. Spiritualitas, pada wujud sifat berserah diri pada Tuhan, dan selalu berpikir positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari menjadi cerminan bahwa *character strengths* memiliki hubungan yang positif dan keterkaitan dengan kepuasan hidup seseorang (Jordan & Rand, 2018).

Faktor-Faktor Pemicu Munculnya *Character Strengths* Perantau Etnis Madura

Character strengths dapat terbentuk sebagai akibat yang dimunculkan oleh beberapa faktor pemicu. Menurut Peterson dan Seligman (2004) terdapat 4 faktor pemicu munculnya *character strengths* pada seseorang, yaitu; budaya, lingkungan tempat tinggal, ekonomi, dan pengalaman masa lalu.

Ada beberapa faktor pemicu terbentuknya *character strengths* pada keempat informan penelitian, salah satunya adalah pola pengasuhan dan pendidikan orang tua.

“Saya sebenarnya anak yang nakal, tetapi kasih sayangnya tidak dengan marah, tapi dengan membiarkan bukan apa yaa tetapi orangtua saya tau dimana harus ngomong, harus dimana melarang” (WcrA.A371). “Itu mungkin salah satu faktor yang membekas dan memberikan dapak positif bagi saya hingga saat ini” (WcrA.A377).

"Orangtua sering menitipkan jangan lupa sholat, jaga lingkungan, jauhi yang berbau narkoba" (WcrAM62).

"Kalau bapak saya, abah saya itu tidak pernah memukul saya, dari dulu. Itu yang mempengaruhi saya dalam mendidik anak saya, dan saya melihat orangtua saya adalah orangtua yang senantiasa menanamkan nilai sosial yang tinggi, walupun juga sama seperti saya, ditipu orang" (WcrI.M460). "Dari orangtuanya, Imam Mawardi pertama kali belajar al-Quran dan membaca kitab" (DocIM6).

"Kalau dari almarhum bapak saya, saya belajar tentang ketulusan, totalitas itu tadi. Beliau bekerja keras, benar-benar bertanggung-jawab terhadap keluarga" (WcrBHL317). "Kalau dari ibuk saya juga sama, mental pedagang. Ibu saya jualan membantu bapak saya. Yang dominasi adalah saya dibentuk oleh situasi untuk bekerja keras. Tidak manja" (WcrBHL313).

Nilai-nilai budaya Madura sebagai suatu pengalaman dan pedoman hidup dalam lingkungan sosial menjadi pemicu munculnya kekuatan karakter pada seseorang termasuk keempat informan penelitian yang merupakan etnis Madura.

"Bagaimana pun sub-conscious mind kita, otak bawah sadar kita menyimpan memori yang luar biasa tentang masa kecil. Yang ada di bawah sadar kita itu salah satunya adalah nilai-nilai, misalnya "nak, kalau makan jangan bicara", nak, kalau makan jangan kencut. Nak kalau kentut jangan kentut di depan orang" (WcrI.M439). "Nah etos. Itu kemudian bagi saya, apa yang ditanamkan itu kan jadi world view. Jadi pengalaman kecil saya itu kemudian menjadi world view" (WcrI.M367).

Adanya figur seseorang sebagai *role model* dalam kehidupan sehari-hari juga dapat memicu terbentuknya *character strengths* pada individu tertentu.

"Iyaaa mungkin kemandirian itu ya. Jadi karena kita sudah terpisah dari orangtua, saya menemukan figur pada kakak saya, figur kesuksesan sehingga saya itu punya keinginan untuk menjadi seperti beliau" (WcrBHL358).

Faktor lingkungan tempat tinggal juga menjadi salah satu pemicu terbentuknya kekuatan karakter dan pada situasi tertentu juga menjadi penghambat terbentuknya beberapa kekuatan karakter.

"Untunglah pada akhirnya saya mengenal dunia standup comedy yang membuat pikiran saya jadi lebih luas" (DocAM35).

"Karena saya adalah orang yang dibesarkan dengan tradisi pesantren, orangtua saya itu kyai dan saya juga mondok. Maka yang terbentuk dalam jiwa saya adalah ada kekuatan yang di luar diri saya, bukan diri saya" (WcrI.M256).

"Mungkin itu dulu yaa. Satu, lihat lokasi. Lihat lokasi itu yaa mungkin kalau di jauh itu berdua dan hanya sedikit orang itu mungkin kuat yaa. Kalau di Surabaya ini Maduro sa aran-aran. Jadi yaa biasa" (WcrBHL484).

Berdasarkan hasil wawancara, dokumentasi dan audiovisual yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini, beberapa faktor pemicu terbentuknya *character strengths* perantau etnis Madura sebagaimana disebutkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 : Faktor Pemicu Terbentuknya *Character Strengths* Perantau Etnis Madura

Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4
<ul style="list-style-type: none"> • Pola asuh orangtua • <i>Networking</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pola asuh orangtua • Genetik • Lingkungan tempat tinggal • Teman pergaulan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pola asuh orangtua • Nilai-nilai budaya Madura 	<ul style="list-style-type: none"> • Pola asuh orangtua • Nilai-nilai budaya Madura • Pengalaman masalah • Lingkungan tempat tinggal • Adanya <i>role model</i>

PEMBAHASAN

Setiap orang memiliki karakter yang berbeda yang menjadi ciri khas dari individu tersebut. Menurut Hurlock (2012), karakter terbentuk melalui pewarisan genetik, pengaruh lingkungan baik dari budaya, kelas sosial, maupun teman sebaya, yang disebut

sebagai *nature* dan *nurture*. Karakter didefinisikan sebagai variasi unik yang dimiliki setiap individu yang diperoleh secara alamiah melalui pengalaman dan penyesuaian diri dengan suatu konteks sosial budaya yang ada (Narvaez & Lapsley, 2009). Karakter khas itulah yang kemudian menjadi kekuatan khas masing-masing individu. Kekuatan khas individu yang dikenal sebagai *signature strengths* mampu membuat seseorang mencapai keberhasilan dan kepuasan emosional dengan cara mengembangkannya (Harzer & Ruch, 2012). Dalam kehidupan sehari-hari kekuatan khas diwujudkan dalam 6 jenis nilai-nilai kebajikan (*virtues*) yang terdiri dari 24 *character strengths* (Peterson & Seligman, 2004).

Berdasarkan hasil analisis data yang dijelaskan pada bahasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa *character strengths* yang menjadi tipologi perantau etnis Madura, seperti kreativitas, keterbukaan pikiran, kecintaan untuk belajar, keberanian, cinta kasih, keadilan dan persamaan, spiritualitas, moral atau adab, kerendahan hati, dan regulasi diri.

Kekuatan karakter spiritualitas yang dimiliki prantau etnis Madura sejalan dengan yang diungkapkan Soegiyono (2003), bahwa suku Madura terkenal sebagai etnis dengan etos kerja dan religiusitas yang tinggi. Bahkan suku Madura adalah suku yang menjunjung tinggi ketaatan, sopan santun terutama kepada kedua orangtua (bapak dan ibu) serta guru atau kyai (Wiyata, 2003). Hal tersebut juga dikuatkan oleh Rifai (2007) bahwa suku Madura terkenal sebagai suku yang menjunjung tinggi adat istiadat dan spiritualitas yang dianut secara fanatik.

Keberanian juga sering disematkan pada suku Madura yang tercermin dalam kekuatan karakter *brave* (Maisaroh, 2016). Sebagaimana tergambar pada kekuatan karakter perantau suku Madura di penelitian ini yakni berani

mengambil resiko baik dalam mengambil kebijakan baru, mengangkat tema bahasan yang tabu di masyarakat, dan dalam menegakkan keadilan serta berlaku tegas pada karyawan yang melakukan pelanggaran, tidak amanah, terutama jika hal itu merugikan instansi atau perusahaan. Keberanian tersebut muncul sebagai upaya mempertahankan harga diri pribadi dan keluarga, serta adanya keinginan dan harapan bagi orang Madura untuk memperbaiki kehidupan, mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup (Rosyadi & Iqbal, 2016).

Suku Madura yang memiliki keberanian dan terkenal dengan kebengisan serta budaya carok (Rifai, 2007), namun pada penelitian ini menyatakan bahwa perantau suku Madura yang sukses memiliki regulasi diri yang baik. Hal itu terbentuk selain karena usia dewasa yang dicirikan sebagai usia dengan pemikiran yang matang, dan integritas yakni mempertimbangkan segala kemungkinan terlebih dahulu membuat perantau Madura tidak lagi menjadi pribadi yang agresif yang tanpa berpikir panjang (Papalia dkk., 2008). Hal itu juga sejalan dengan pernyataan bahwa regulasi diri merupakan kekuatan karakter yang mendukung seseorang untuk mampu mencapai tujuan atau target hidupnya (Duan & Bu, 2017), melihat fokus penelitian ini adalah pada perantau suku Madura yang berprestasi dan sukses.

Moral juga menjadi ciri khas perantau suku Madura, dimana orang Madura dikenal memiliki penghormatan terhadap orang lain, kelekatan antar suku (Maisaroh, 2016), ketaatan terhadap orang yang lebih tua khususnya kedua orangtua dan guru. Moral merupakan tindakan manusia yang secara umum berkaitan dengan yang disebut baik dan wajar oleh adat dan masyarakat setempat. Beberapa istilah moral yang berkembang di Indoensia seperti adab (bahasa Arab), etika (bahasa Yunani), budi

pekerti, susila, sopan santun, adab, perangai, dan tata susila (Fatkhayah, 2016). Sedangkan dalam *character strengths*, diantara beberapa *moral development*, *moral reasoning*-lah yang lebih menarik dan berkaitan dengan kekuatan karakter yang dimiliki individu jika dibandingkan dengan *moral behavior* dan *moral feeling*.

Pada perantau Madura, berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa *moral reasoning* yang lebih dominan didapati pada perantau Madura. Dimana asumsi baik atau buruk yang diciptakan oleh masyarakat dan melalui logika berpikir menjadi suatu pedoman bagi suku Madura dalam berperilaku atau memutuskan suatu hal. *Moral reasoning* merupakan penilaian rasional pada suatu tindakan (Kohlberg, 1984). *Moral reasoning* adalah tindakan yang berdasar pada penilaian baik atau buruk atas suatu hal karena sifatnya yang mengacu pada penalaran (Fatkhayah, 2016), dan berfokus pada bagaimana seseorang berpikir dan memberikan penilaian terhadap suatu isu moral sebagai suatu stimulasi dari lingkungan (Santrock, 2016).

Spiritualitas, pada wujud sifat berserah diri pada Tuhan, dan selalu berpikir positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari menjadi cerminan bahwa *character strengths* memiliki hubungan yang positif dan keterkaitan dengan kepuasan hidup seseorang (Jordan & Rand, 2018). Sebagaimana juga kekuatan karakter memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan hidup (Hausler dkk., 2017). Munculnya kekuatan karakter tersebut menjadi dampak dari pembelajaran nilai-nilai lingkungan sosial masyarakat yang ada di Madura yang kemudian memunculkan pola perilaku pada suku Madura itu sendiri, melihat suku Madura diidentikkan dengan religiusitas yang tinggi (Rosyadi & Iqbal, 2016).

Character strengths yang dimiliki perantau suku Madura diperoleh secara

alamiah berdasarkan pengalaman dan penyesuaian diri dengan konteks sosial, lingkungan, teman sebaya, dan budaya yang ada (Narvaez & Lapsley, 2009). Hal tersebut sesuai dengan beberapa faktor pendukung maupun penghambat munculnya kekuatan karakter pada perantau suku Madura yaitu berupa; pengalaman masa lalu, nilai-nilai budaya, lingkungan sosial tempat tinggal, dan teman sebaya.

Adanya peran pendidikan dan pola pengasuhan dari orangtua sebagai pemicu terbentuknya kekuatan karakter pada perantau Madura melihat orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan perilaku anak sesuai dengan nilai-nilai moral dalam masyarakat maupun agama (Setiardi, 2017). Setiap orangtua dapat mendorong terbentuknya moralitas yang berbeda pada masing-masing anak (Santrock, 2016). Pola pengasuhan yang diberikan oleh orangtua bervariasi pada konteks budaya dan nilai-nilai moral yang berbeda (Matsumoto & Juang, 2004), seperti pada budaya Madura yang terkenal dengan pendidikannya yang keras (Rifai, 2007). Selain itu, pola pengasuhan orangtua baik otoriter ataupun demokratis juga membuat anak menjadi seorang pribadi sebagai cerminan dari apa yang diajarkan dan dilakukan oleh orangtua, dengan cara meniru ataupun menjadi sebuah pembiasaan diri bagi anak sehingga akan terbentuk suatu karakter yang sesuai dengan gaya pendidikan yang diberikan oleh orangtua maupun lingkungan (Matsumoto & Juang, 2004).

Terlepas dari 4 faktor yang mendukung terbentuknya kekuatan karakter perantau etnis Madura yang digagaskan oleh Seligman dan Peterson (2004), pada penelitian ini ditemukan adanya faktor lain seperti pengaruh genetik sebagai pemicu terbentuknya karakter

seseorang (Hurlock, 2012), dan adanya figur sukses sebagai *role model* (King, 2010).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat tipologi *character strengths* perantau etnis Madura terdiri dari kreativitas, keterbukaan pikiran, kecintaan untuk belajar, keberanian, cinta kasih, keadilan dan persamaan, spiritualitas, moral atau adab, kerendahan hati, dan regulasi diri. Selain itu, pada perantau Madura juga muncul kekuatan karakter di luar dari 24 jenis kekuatan karakter yang diusung oleh Seligman dan Peterson (2004), seperti moral/adab, pribadi yang bebas, kesabaran, dan kemandirian.

Faktor yang mendukung terbentuknya *character strengtsh* perantau suku Madura adalah dengan adanya tipologi khas etnis Madura berupa pola Pengasuhan orangtua. Disamping itu, pada penelitian ini, juga menemukan adanya pengaruh dari beberapa faktor lain seperti budaya, lingkungan tempat tinggal, teman sebaya, genetik, *networking*, dan adanya figur seseorang yang dijadikan *role model*.

Hal tersebut sebagaimana hasil penelitian yang melibatkan 416 informan dengan 384 penduduk rusia dalam rentan masa dewasa awal dari 3 daerah yang berbeda, dan 32 informan dari Kazakhstan bahwa terdapat perbedaan *character strengths* yang dimiliki penduduk Rusia dari 3 daerah yang berbeda meskipun juga memiliki kesamaan pada beberapa kekuatan karakter. Berbeda pula dengan *character strengths* dari informan yang berasal dari Kazakhstan. Itu semua menunjukkan adanya pengaruh perbedaan budaya terhadap *character strengths* yang dimiliki seseorang (Bogomaz dkk., 2015). Oleh karena itu, perantau etnis Madura diharapkan untuk lebih memerhatikan beberapa faktor pemicu terbentuknya *character strengths* tersebut sehingga mampu memunculkan kekuatan karakter sebagaimana yang dimiliki

perantau Madura yang sukses dan berprestasi pada penelitian ini.

Penelitian ini telah menggunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti wawancara, dokumen dan audiovisual khususnya melalui *website* dan *youtube* yang masih jarang digunakan dalam penelitian. Informan penelitian yang ikut andil merupakan etnis Madura dari latar belakang usia, kondisi perekonomian keluarga, dan pekerjaan yang berbeda. Selain itu, temuan data hasil penelitian memberikan tipologi dan corak baru dalam *character strengths* di luar dari pengelompokan *character strengths* yang diusung oleh Seligman dan Peterson sebagai kekuatan karakter khas yang dimiliki perantau etnis Madura. Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan seperti adanya keterbatasan pada teknik pengumpulan data yang hanya menggunakan teknik wawancara, audiovidual, dan dokumentasi tanpa menggunakan teknik observasi, serta informan yang dilibatkan masih terbatas pada masa dewasa awal dan dewasa madya saja. Sehingga peneliti selanjutnya diharap mampu mengembangkan penelitian ini pada konteks yang berbeda.

PENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gambaran *character strengths* perantau etnis Madura membentuk suatu tipologi yang dimiliki oleh keempat informan penelitian, yaitu; kreativitas, keterbukaan pikiran, kecintaan untuk belajar, keberanian, cinta kasih, keadilan dan persamaan, spiritualitas, moral atau adab, kerendahan hati, dan regulasi diri. Sedangkan faktor yang memicu terbentuknya *character strengths* pada perantau etnis Madura adalah budaya, lingkungan tempat tinggal, pengalaman masalah, pengaruh teman sebaya,

networking, genetik dan adanya *role model*. Selain itu, faktor pendidikan orangtua menjadi satu-satunya faktor yang sama-sama dimunculkan oleh keempat informan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Allport, G. W. (1927). *Concepts of Trait and Personality*. 24, 284–293.
- Amirullah. (2010). *Geliat Masyarakat Jembatan Suramadu*. Taruna Media Pustaka.
- Anshori, M. (2017). Analisis Wirausaha Terhadap Keberhasilan Bisnis Suku Madura. 2017, 1–6.
- Avey, J. B., Luthans, F., Hannah, S. T., Sweetman, D., & Peterson, C. (2012). *Impact of Employee's Character Strengths of Wisdom on Stress and Creative Performance*. 22(2), 165–181.
- Bailey, R. (2008). *Global Issues: Immigration and Migration*. Indobase Publishing.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Kesepuluh)*. Erlangga.
- Bogomaz, S. A., Litvina, S. A., Kozlova, N. V., & Atamanova, I. V. (2015). *Culture-Specific Subjective Evaluation on Character Strengths*. 200, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.024>
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Thomson Learning, Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset.: Memilih diantara Ilma Pedekatan (Ketiga)*. Pustaka Pelajar.
- Depaula, P. D., Azzollini, S. E., Cosentino, A. C., & Castillio, S. E. (2016). *Personality, Character Strengths, and Cultur Intelligence: extraversion or Openness as Further Factors Associated to The Cultural Skills*. 34(2), 415–436. <http://dx.doi.org/10.12804/apl34.2.2016.13>
- Duan, W., & Bu, H. (2017). *Development and Initial Validation of a short Thress-Dimensional Inventory of Character Strengths*. 1–13.
- Fahmi, I., & Ramdani, Z. (2014). *Profil Kekuatan Karakter dan Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi*. 1(1), 98–108.
- Fatkhiyah, N. (2016). *Moral Reasoning Anak Jalanan Di Lingkungan Ex Dolly*. UIN Sunan Ampel.
- Gayton, S. D., & Kahoe, J. (2016). *The Character Strengths of Special Forces Personnel: Insights for Civilian Health Care Practitioners*. 181(9), 996–1001.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). *The Application of Signature Strengths and Positive Experience at Work*. 1–28.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Hoge, T., & Hofer, S. (2017). *Distinguishing Relational Aspects of Character Strengths with Subjective and Psychological Well-Being*. 8, 1–12.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2013). *Psikologi Perkembangan. Kencana*.
- Jordan, M. R., & Rand, D. G. (2018). *The Role of Character Strengths in Economic Decision Making*. 13(4), 382–392.
- Kim, U., Yang, K.-S., & Hwang, K.-K. (2006). *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*. Springer Science+Business Media, Inc.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Salemba Humanika.
- Kinghorn, W. A., Keyes, C. L. M., Parnell, H. ., Eagle, D. E., Biru, B. M., Amanya, C., Vann, V., Kaza, V. G. K., Tzudir, S., Saddo, Y. B., Whetten, K., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). *Putting Virtues in Context: Engaging the VIA Classification of Character Strengths in Caregiving for Orphans and vulneable Children Across Cultures*. 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579363>
- Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development: Vol. 2. The psychology of moral development*. San Francisco: Harper & Row. Harper and Row.
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). *Exploration of Subjective Well-being and*

- character strengths among a greek university student sample. 2*, 251–270. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6>
- Maisaroh, S. (2016). *Networking Etnisitas sebagai Modal Sosial Etnis Madura Di Perantauan*. Seminar Nasional Gender dan Budaya Madura III, Bangkalan.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2004). *Culture and Psychology*. Thomson Learning, Inc.
- Naim, M. (2013). *Merantau: Pola Migrasi Suku Minangkabau*. Raja Grafindo Persada.
- Narvaez, D., & Lapsley, D. K. (2009). *Personality, Identity, and Character: Explorations in Moral Psychology*. Cambridge University Press.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Kesembilan)*. Kencana.
- Park, N. (2004). *Character strengths and Positive Youth Development. 591*, 40–54. <https://doi.org/10.1177/0002716203260079>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). *Character Strength: Research and Practice. 10(4)*, 1–10. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Rifai, M. A. (2007). *Manusia Madura: Pembawaan, Perilaku, Etos Kerja, Penampilan, dan Pandangan Hidupnya seperti Dicitrakan Pribahasanya*. Pilar Media.
- Rosyadi, K., & Iqbal, N. A. (2016). *Azhar, I.N. 2016. Madura 2045: Merayakan Peradaban*. Yogyakarta: PT. LKIS Printing Cemerlang. LKIS Pelangi Aksara.
- Rosyidi, H. (2012). *Psikologi Keribadian: Paradigma Psikoanalisa*. Jaudar Press.
- Sandhu, S. (2012). *Asian-Indian Professionals: The Cultur of Success*. LFB Scholarly Publishing LLC.
- Santrock, J. W. (2016). *Children: 13th Edition (13th Edition)*. Mc Graw Hill education.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction. 55(1)*, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
- Setiardi, D. (2017). *Keluarga sebagai Sumber Pendidikan Karakter Bagi Anak. 14(2)*, 135–146.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). *The Resilience Function of Character Strengths in the Face of War and Protracted Conflict. 6*, 1–10.
- Soegiyono. (2003). *Kepercayaan, Magi dan Tradisi dalam masyarakat Madura*. Tapal Kuda.
- Tang, X., Duan, W., Mu, W., & Cheng, X. (2019). *Character Strengths Lead to Satisfactory Educational Outcomes Through Strength Use: A Longitudinal Analysis. 10*, 1–9.
- Ubaidillah, K. (2014). *Dinamika Perantau Madura dalam Politik Kota Malang: Suatu Kajian Antropologi Politik [Tesis]*. Universitas Gajah Mada.
- Wiyata, A. L. (2003). *Carok: Konflik Kekerasan dan harga Diri Orang Madura*. LKIS.

KEBAHAGIAAN PADA IBU BEKERJA

Niken Nurmei Ditasari

Universitas Timika
nikennurmei@gmail.com

Fransisca Anindya Mariesta Prabawati

Universitas Timika
anindyaprabawati@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada ibu bekerja. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tingkat kebahagiaan, sumber, dan komponen kebahagiaan pada ibu bekerja. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan instrumen penelitian berupa skala kebahagiaan aitem tunggal dan panduan wawancara terkait sumber dan komponen kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini adalah lima ibu bekerja di Kabupaten Mimika dengan rentang usia 27- 38 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja bahagia. Sumber kebahagiaan ibu bekerja berasal dari keluarga dan pekerjaan, berbentuk finansial dan non finansial. Komponen kebahagiaan ibu bekerja, meliputi emosi positif dan kesenangan hidup, keterlibatan dan keterikatan dalam kehidupan, serta makna hidup. Simpulannya adalah ibu bekerja bahagia, sumber dan komponen kebahagiaannya berkembang sejalan dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita bekerja.

Kata Kunci: kebahagiaan;ibu bekerja

Kebahagiaan adalah suatu kondisi yang diidamkan setiap individu. Bisa juga dikatakan bahwa kebahagiaan adalah tujuan hidup. Jika, orang ditanya apakah yang paling diinginkan dalam hidup, maka bahagia akan menjadi jawaban yang kerap kita dengar. Sejalan dengan ini Schimmel (2009) menerangkan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya sehingga kebahagiaan juga sering disebut sebagai *subjective wellbeing*. Ketika orang menyatakan dirinya bahagia maka itu merupakan cerminan bahwa kualitas hidupnya baik.

Kebahagiaan adalah kondisi mental atau perasaan yang ditandai dengan kesenangan dan kepuasan (Cambridge Advanced Learner's Dictionary, 2008 dalam Lin dkk., 2010). Kebahagiaan adalah istilah umum dari *subjective wellbeing*. *Wellbeing* secara umum dilihat sebagai kondisi situasi hidup seseorang. *Subjective wellbeing* mengandung evaluasi multidimensional atas kehidupan, di mana di dalamnya terdapat penilaian kognitif atas

kepuasan hidup dan evaluasi afektif atas emosi dan mood (McGillivray & Clarke, 2006).

Kebahagiaan itu subjektif maka akan berbeda- beda kondisinya pada masing- masing individu, sehingga gambaran kebahagiaan akan berbeda pada setiap kelompok individu. Misal, gambaran kebahagiaan pada pria akan berbeda dengan gambaran kebahagiaan pada wanita karena perbedaan karakter antara pria dan wanita. Kaum wanita terlihat lebih ekspresif dalam menunjukkan kebahagiaannya (Patnani, 2012).

Menjadi ibu merupakan salah satu kodrat kaum wanita dan merupakan salah satu sumber kebahagiaan wanita, yakni memperoleh cinta dari orang yang dicintainya. Perasaan dicintai oleh orang yang dicintai adalah salah satu sumber kebahagiaan wanita. Sejalan dengan ini, hasil sebuah penelitian menjelaskan bahwa sumber kebahagiaan wanita adalah perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, persahabatan, rasa percaya diri, kondisi fisik yang sehat, hubungan dekat

dengan keluarga dan membantu orang lain (Patnani, 2012)

Ibu bekerja merupakan hal yang lumrah pada masa kini. Utami (Mayangsari & Amalia, 2018) mengemukakan bahwa pada tahun 2000an tiga per lima wanita di Indonesia bekerja dan 60 % wanita bekerja ini memiliki anak di bawah usia 12 tahun. Tuntutan finansial di era modern ini terkadang menjadikan ibu memutuskan untuk bekerja. Selain itu, sekarang ini banyak perempuan yang tidak puas jika hanya berada di rumah menjalankan tugas- tugas rumah tangga dan memutuskan untuk memasuki dunia kerja (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Definisi ibu bekerja bisa disepadankan dengan wanita bekerja. Wanita bekerja adalah wanita yang melakukan kegiatan tertentu untuk mendapatkan kemajuan dan akhirnya memperoleh imbalan berupa uang (Dewi & Basti (2015). Dalam penelitian ini, fokusnya adalah ibu bekerja, yakni wanita bekerja yang berstatus sebagai istri dan memiliki anak.

Pekerjaan bagi ibu merupakan salah sumber stres dan kebahagiaan. Stres karena konflik peran, namun bahagia ketika mendapatkan pemasukan tambahan bagi keluarga dan kebanggaan karena memiliki pekerjaan. Sejalan dengan ini, konflik peran merupakan dampak negatif ketika ibu memilih untuk bekerja di sisi lain harga diri yang meningkat merupakan dampak positifnya (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Hasil wawancara dengan beberapa ibu bekerja (Agustus. 2019) menunjukkan bahwa subjek penelitian merasa bahagia menjadi ibu bekerja, namun juga mengalami kesulitan menyelesaikan tugas- tugas rumah tangga dan di tempat kerja.

Di salah satu area di Kabupaten Mimika tercatat 23,7 % ibu menyusui memiliki status bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status bekerja dengan kualitas pemberian ASI eksklusif. Lebih

lanjut, ditegaskan bahwa ibu menyusui dengan status bekerja masih mampu memberikan ASI eksklusif (Suci dkk, 2018). Di sini, bisa ditelaah bahwa bekerja tidak berpengaruh pada kualitas peran ibu bagi bayinya yang masih membutuhkan ASI. Kemampuan ibu bekerja dalam mengoptimalkan perannya disinyalir akan berdampak pada kebahagiaannya.

Survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa belum ada penelitian psikologi terkait topik kebahagiaan dengan subjek ibu bekerja yang dilakukan di Kabupaten Mimika Provinsi Papua. Penelitian dengan subjek ibu dan ibu bekerja didominasi oleh penelitian tentang topik seputar kesehatan jasmani dan ekonomi (Alwi, 2007; Mendur, 2018; Suci dkk, 2018; Patadungan, 2019).

Ibu bekerja akan menjadi lebih mandiri, hubungan dengan suami menjadi lebih setara, serta peningkatan harga diri. Di sisi lain, ibu bekerja akan rentan mengalami konflik peran antara peran keibuan dengan peran wanita pekerja. Keuntungan dan kerugian yang kemungkinan dialami oleh ibu bekerja akan berdampak pada kebahagiaannya. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran kebahagiaan pada ibu bekerja. Secara khusus, peneliti tertarik untuk meneliti tentang kebahagiaan, sumber kebahagiaan, dan komponen kebahagiaan pada ibu bekerja.

METODE

Subjek subjek dalam penelitian ini adalah lima ibu bekerja dengan rentang usia subjek adalah 27- 38 tahun. Karakteristik subjek yang terlibat dalam penelitian ini, meliputi wanita, telah menikah dan memiliki anak, serta tinggal bersama dengan suami beserta anak- anaknya. Subjek berdomisili di Kabupaten Mimika Provinsi Papua.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Instrumen yang digunakan berupa kuisisioner dan wawancara mendalam. Subjek diminta untuk mengisi skala aitem tunggal (Abdel-Khalek, 2006; Moldovan, 2017). Panduan wawancara disusun guna mendapatkan data terkait sumber kebahagiaan dan komponen kebahagiaan. Adapun contoh pertanyaan terkait sumber kebahagiaan adalah sebagai berikut:

1. Selama menjadi ibu bekerja apa saja yang menjadi sumber kebahagiaan anda?
 2. Apa yang membuat anda bahagia?
- Pertanyaan yang bertujuan untuk menggali data lebih dalam juga diajukan.

Panduan pertanyaan untuk memperoleh data tentang komponen kebahagiaan disusun berdasarkan komponen kebahagiaan, yakni emosi positif dan kesenangan hidup, keterlibatan atau keterikatan dalam kehidupan,

dan arti atau makna hidup (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Proses pengumpulan data diawali dengan meminta subjek untuk mengukur kebahagiaannya dengan memilih skor antara 0-5 (tidak bahagia-sangat bahagia). Selanjutnya subjek diwawancarai menggunakan panduan yang telah disiapkan. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologis. Peneliti melakukan kategorisasi data, kemudian menyimpulkan data berdasarkan kategori tersebut.

HASIL

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek bahagia. Adapun tingkat kebahagiaan masing- masing subjek dapat di lihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tingkat Kebahagiaan

No.	Subjek	Jenis Pekerjaan	Tingkat Kebahagiaan
1	A	Pengusaha	Cukup Bahagia
2	B	PNS	Bahagia
3	C	Guru Sekolah Swasta	Bahagia
4	D	Guru Sekolah Swasta	Sangat Bahagia
5	E	Dosen Universitas Swata	Bahagia

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa tiga subjek menilai bahwa mereka bahagia (subjek B, C, dan E). Subjek A menilai dirinya cukup bahagia dan subjek D menilai dirinya sangat bahagia. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini bahagia.

Hasil wawancara terkait sumber kebahagiaan menunjukkan bahwa sumber kebahagiaan dapat disimpulkan menjadi dua kelompok, yakni finansial dan non finansial. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Sumber Kebahagiaan

No.	Subjek	Jenis Pekerjaan	Tingkat Kebahagiaan	Sumber Kebahagiaan	
				Finansial	Non finansial
1	A	Pengusaha	Cukup Bahagia	Laba dan investasi dana	Anak, suami, kebanggaan, status sosial dan keleluasaan mengatur waktu bekerja
2	B	PNS	Bahagia	Gaji dan jaminan hari tua	Anak, suami, orang tua, kebanggaan, status sosial, dan teman
3	C	Guru Sekolah Swasta	Bahagia	Gaji	Anak, suami, dihormati oleh orang lain, status sosial, merasa berguna, teman dan kebanggaan
4	D	Guru Sekolah Swasta	Sangat Bahagia	Gaji	Anak, suami, status sosial, membanggakan orang tua, merasa dibutuhkan orang lain, teman kerja, pekerjaan sebagai sarana meredakan stres dan siswa yang berhasil,
5	E	Dosen Universitas Swata	Bahagia	Gaji	Anak, suami, status sosial, dihormati orang lain, membanggakan orang tua, teman, pekerjaan sebagai sarana pereda stress, keleluasaan mengatur waktu bekerja.

Lebih lanjut, sumber kebahagiaan finansial pada ibu bekerja, meliputi gaji dan jaminan hari tua. Sumber kebahagiaan non finansial, meliputi cinta dari suami dan anak, perasaan bangga, status sosial sebagai wanita bekerja, perasaan dibutuhkan oleh orang lain,

keseimbangan peran, dan bekerja sebagai sarana pereda stres.

Hasil wawancara terkait komponen kebahagiaan menunjukkan bahwa komponen kebahagiaan subjek penelitian berbeda-beda. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Komponen Kebahagiaan

Subjek	Komponen Kebahagiaan			
	Emosi Positif dan Kesenangan Hidup		Keterlibatan atau Keterikatan dalam Kehidupan	Arti atau Makna Hidup
	Emosi Positif	Kesenangan Hidup		
A	Cinta, tenteram, gembira	Suami, anak, asset	Penting untuk memantau usaha secara langsung, terutama terkait dengan pekerja. Lebih mengutamakan mengurus anak.	Berdaya dan menghasilkan
B	Optimis, nikmat, tertarik, gembira	Pekerjaan, suami, anak, asset	Merasa dibutuhkan dalam lingkungan kerja berkat kemampuan. Mengurus anak sebelum berangkat bekerja selalu diupayakan.	Berusaha menjadi lebih baik dari waktu ke waktu
C	Optimis, gembira, cinta, tertarik	Suami, anak, pekerjaan	Penting untuk mendampingi murid yang mengalami kesulitan dalam hal akademik. Mengurus urusan rumah tangga sendiri. Memastikan kebutuhan suami terlayani.	Ibadah dan menerapkan ilmu
D	Optimis, cinta, tertarik, gembira	Pekerjaan, anak, suami	Berusaha membuat inovasi di dalam pekerjaan dalam upaya peningkatan kemampuan rekan kerja. Berusaha membangun komunikasi yang berkualitas dengan anak.	Ibadah, berupaya untuk menjadi lebih baik.
E	Optimis, cinta, nikmat	Suami, anak, pekerjaan	Penting untuk menjaga kualitas komunikasi dengan suami. Memastikan kebutuhan suami terlayani. Berusaha menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dengan optimal. Berusaha untuk hadir di setiap jadwal perkuliahan.	Ibadah, berguna dan membahagiakan orang tua, berbagi.

Lebih lanjut, komponen kebahagiaan pada ibu bekerja meliputi, emosi positif dan kesenangan hidup, keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupan serta arti dan makna hidup. Emosi positif pada ibu bekerja meliputi cinta, gembira, tertarik, optimis, dan nikmat. Emosi- emosi positif ini sejalan dengan penilaian bahwa suami, anak, pekerjaan dan aset sebagai kesenangan hidup. Ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini menunjukkan keterlibatan dan keterikatan dengan suami, anak, dan pekerjaan. Keterlibatan dan keterikatan ini tampak dalam penilaian ibu bekerja akan pentingnya mengurus urusan domestik, melayani suami, dan mengurus anak, serta melakukan pekerjaan dengan optimal. Ibu bekerja yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki kehidupan yang bermakna, pemaknaan subjek terhadap kehidupannya meliputi, ibadah, berdaya, menghasilkan, upaya menjadi lebih baik, membahagiakan orang tua, dan berbagi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek dalam penelitian ini bahagia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Handayani & Abbdinnah (2012) yang menjelaskan bahwa ibu yang berkerja memiliki emosi negatif yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Bahagia adalah kondisi emosi positif, dengan sedikitnya emosi negatif maka akan mendorong terbentuknya emosi positif.

Sumber kebahagiaan ibu bekerja terdiri dari sumber finansial non finansial. Sumber kebahagiaan finansial, meliputi gaji dan jaminan hari tua. Sumber kebahagiaan non finansial, meliputi cinta dari suami dan anak, perasaan bangga, perasaan berguna, status sosial sebagai wanita bekerja, keseimbangan peran, dan bekerja sebagai sarana pereda stres.

Sumber kebahagiaan finansial berupa gaji, laba, jaminan hari tua, dan investasi. Sumber kebahagiaan non finansial utama dari ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini adalah anak dan suami. Keberadaan anak dan suami merupakan salah satu sumber kebahagiaan bagi subjek penelitian. Anak dan suami bisa memberikan perhatian sebagai

wujud cinta kepada subjek. Perasaan dicintai oleh orang yang dicintai merupakan sumber kebahagiaan bagi wanita (Crossley & Langdrige, 2005).

Memiliki status sosial yang dihormati di lingkungannya, merupakan salah satu sumber kebahagiaan non finansial utama bagi subjek. Ibu bekerja memaknai bekerja sebagai wujud dari proses adaptasi dengan lingkungan sosialnya dan sebagai bentuk upaya dalam menunjukkan eksistensi diri. Sejalan dengan ini Rusdiana & Affandi (2013) menegaskan bahwa makna bekerja sebagai penghasilan tambahan, pengisi waktu luang, adaaktif dengan lingkungan sosial, keterpaksaan, sumber penghasilan utama keluarga, usaha mengumpulkan modal, upaya menunjukkan eksistensi diri.

Bekerja merupakan kebanggaan tersendiri bagi subjek karena status sebagai wanita bekerja. Subjek juga menyampaikan bahwa meraka bahagia karena dihormati oleh orang lain. Wanita bekerja dinilai positif oleh masyarakat karena bisa memberikan penghasilan tambahan atau utama bagi keluarga namun tidak meninggalkan peran utamanya sebagai istri dan ibu. Sejalan dengan ini Dewi & Basti (2015) mendapatkan bahwa lebih banyak persepsi positif terhadap wanita bekerja dari pada persepsi negatif, dimana wanita bekerja dinilai mampu membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga.

Memiliki teman dengan kondisi yang sama di tempat kerja merupakan salah satu sumber kebahagiaan bagi subjek. hasil penelitian ini, sejalan dengan apa yang telah dijabarkan oleh Patnani (2012) bahwa teman adalah salah satu sumber kebahagiaan wanita bekerja. Teman di tempat kerja menjadi sumber afeksi positif bagi ibu bekerja. Teman dapat menjadi rekan diskusi dalam masalah pekerjaan dan rumah tangga.

Perasaan dibutuhkan dan berguna bagi orang lain juga merupakan sumber kebahagiaan yang disampaikan oleh subjek penelitian. Sejalan dengan ini,kebahagian kerap dikaitkan dengan *well-being*, dimana relasi positif dengan orang lain merupakan salah satu indikator dari *well-being* (Keyes, Shmotkin,& Ryff, 2002). Perasaan dibutuhkan oleh orang lain dan berguna bagi orang lain,

akan muncul ketika telah terjadi relasi positif dengan orang ini.

Subjek juga menyampaikan bahwa subjek bahagia ketika bisa leluasa mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga. Keleluasaan mengatur waktu bekerja ini menjadikan subjek mampu menyeimbangkan peran ganda, yakni sebagai ibu rumah tangga dan ibu bekerja akan merasa puas. Rasa puas, atau kepuasan juga erat kaitannya dengan kebahagiaan. Sejalan dengan ini, Keyes, Shmotkin, & Ryff, (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kepuasan dalam hidup. Simpulannya adalah keluluasan mengatur waktu membantu ibu bekerja dalam menyeimbangkan peran gandanya sehingga ibu bekerja merasa bahagia.

Subjek penelitian juga menyampaikan bahwa mereka bahagia karena terkadang berkerja sebagai pereda stres. Rutinitas bekerja sejenak mengalihkan ibu bekerja dari rutinitas pengasuhan dan menyelesaikan tugas rumah tangga. Berkumpul dengan teman, juga menjadi pereda stress bagi mereka. Sejalan dengan ini, Aprasyanthi & Lestari (2017) menjelaskan bahwa ibu bekerja memiliki emosi negative (sedih, marah dan stres) yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan ibu tidak bekerja.

Subjek penelitian memiliki emosi positif yakni cinta, gembira, tertarik, optimis, dan nikmat. Emosi- emosi positif yang subjek miliki sejalan dengan penilaian subjek terhadap suami, anak, pekerjaan dan aset sebagai kesenangan hidup. Ada emosi positif yang subjek rasakan dan anggapan bahwa hidup ini menyenangkan, mengukuhnya bahwa ibu bekerja bahagia. Ibu bekerja menikmati hubungannya dengan suami dan anak, memandng positif diri dan kehidupan, sehingga muncul emosi- emosi positif. Senada dengan ini, orang yang bahagia lebih menikmati hubungan, baik dan memandang positif diri dan kehidupan (DeNeve & Cooper, 1998; Diener & Seligman, 2002; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Simpulannya adalah ibu bekerja mengembangkan emosi positif dan memiliki kesenangan hidup sehingga kehidupannya menyenangkan.

Subjek penelitian menunjukkan keterlibatan dan keterikatan dengan suami,

anak, dan pekerjaan. Keterlibatan dan keterikatan ini tampak dalam penilaian subjek akan pentingnya mengurus urusan domestik, melayani suami, dan mengurus anak, serta melakukan pekerjaan dengan optimal. Subjek merasa terikat dengan keluarganya (suami dan anak) begitu juga dengan pekerjaannya, sehingga subjek berperan aktif dalam memenuhi kedua tanggung jawab tersebut. Sejalan dengan jbaran ini, Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) mengulas bahwa kebahagiaan adalah, hidup yang memiliki ikatan. Simpulannya adalah ibu bekerja mengembangkan keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupannya, dengan kata lain hidup ibu bekerja memiliki ikatan.

Subjek memiliki kehidupan yang bermakna, pemaknaan subjek terhadap kehidupannya meliputi, ibadah, berdaya, menghasilkan, upaya menjadi lebih baik, membahagiakan orang tua, dan berbagi. Subjek memaknai kehidupannya secara positif sehingga muncul emosi positif yang bisa disimpulkan sebagai kebahagiaan. Orang yang bahagia lebih menikmati hubungan, baik dan memandang positif diri dan kehidupan (Diener & Seligman, 2002)

Lebih lanjut, Ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini merasa bahagia dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita bekerja. Rasa bahagia ini berkembang sebab ibu memperoleh sumber kebahagiaan yang beragam dari lingkungan keluarga dan lingkungan kerja. Sumber kebahagiaan ibu bekerja meliputi sumber kebahagiaan finansial dan non finansial.

Komponen kebahagiaan pada ibu bekerja meliputi, emosi positif dan kesenangan hidup, keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupan serta arti dan makna hidup. Ibu bekerja mengembangkan emosi positif dan perasaan senang dalam kehidupannya. Emosi positif dan perasaan senang ini muncul ketika ia telah berinteraksi dan mengembangkan keterlibatan dan keterikatan dalam keluarga dan pekerjaannya. Pemaknaan kehidupan oleh ibu bekerja berpengaruh pada kebahagiaannya, ketika ibu bekerja memaknai kehidupannya atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif maka sejalan dengan itu akan timbulah emosi positif

dan perasaan senang, sehingga ibu bekerja bahagia.

Pekerjaan dan keluarga menyediakan sumber kebahagiaan bagi ibu bekerja baik finansial dan non finansial. Keterlibatan dan ketarikan ibu bekerja dalam keluarga dan pekerjaan menghasilkan pemaknaan positif ibu bekerja akan kehidupannya. Sehingga, sejalan dengan ini berkembanglah kebahagiaan pada ibu bekerja.

PENUTUP SIMPULAN

Ibu bekerja bahagia, sumber dan komponen kebahagiaannya berkembang sejalan dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita bekerja. Dua kelompok sumber kebahagiaan ibu bekerja, yakni finansial dan non finansial. Selanjutnya, komponen kebahagiaan pada ibu bekerja meliputi, emosi positif dan kesenangan hidup, keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupan serta arti dan makna hidup.

Ibu bekerja sebaiknya mempertahankan pemaknaan positif atas kehidupannya agar kebahagiaan senantiasa dirasakan. Suami diharapkan memberikan permakluman, perhatian, serta mengekspresikan cintanya dalam bentuk verbal maupun non verbal pada istrinya yang mengemban peran ganda karena suami adalah sumber utama kebahagiaan ibu bekerja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terkait kebahagiaan ibu bekerja dengan metode dan fokus yang berbeda, misal menggunakan metode kuantitatif dengan sampel yang besar atau meneliti tentang konstruk lain yang berkaitan dengan kebahagiaan ibu bekerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdel-Khalek, A., M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Personality: An international Journal*, 34(2), 139-150.
- Alwi, Qomariah. (2007). Tema budaya yang melatarbelakangi perilaku ibu-ibu penduduk asli dalam pemeliharaan kehamilan dan persalinan Di Kabupaten Mimika. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 35, No. 3, 137-147.
- Apsaryanthi, N., L., K & Lestari, M., D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 4, No. 1, 110-118.
- Crossley, A. & Langdride, D. (2005). Percieved sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*. 6: 107-135.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Dewi, E., M. & Basti. (2015). Pengasuhan ibu berkarir dan internalisasi nilai karir pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 03, No. 01, 165- 183.
- Diner, E. & Seligman, M., E., P. (2002). Very happy people. *Psychological science*. Vol.13, No. 1, 81-84.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lin, Jin-Ding., Lin, Pei-Ying., & Wu, Chai-Ling. (2010). Wellbeing perception of institutional caregivers working for people with disabilities: Use of subjective happiness scale and satisfaction with life scale analyses. *Research in Developmental Disabilities*, 31,1083-1090
- Mayangsari, M., D. & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja- kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 5, No. 1, 43-50.
- McGillivray, Mark and Matthew Clarke. (2006). Human well-being: concepts and measures. In mark mcgillivray and matthew clarke, eds. *Understanding human well-being*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Mendur, F., Rottie, J., & Bunai, Y. (2018). Hubungan pengetahuan ibu dengan pencegahan penyakit demam berdarah dengue di Puskesmas Timika Kecamatan Mimika Baru Kabupaten Mimika Provinsi Papua. *Journal of Community & Emergency*. Vol. 6, No. 1, 56-69.

- Moldovan, C., P. (2017). *AM happy scale: Reliability and validity of single-item measure of happiness*. (Unpublished Dissertation) Loma Linda University, California, United State of America.
- Patadungan, Yunir. (2019). Analisis dampak program kawasan rumah pangan terhadap pengeluaran konsumsi rumah tangga pada kelompok wanita tani mee Distrik Mimika Baru Kabupaten Mimika. *Jurnal Kritis*. Vol 3, No. 2, 99-121.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol.1, No.1.
- Rusdiana, O., & Affandi, M. A., (2013). Makna kerja buruh pabrik petik lombok. *Paradigma*. 01, (03), 1-5.
- Schimmel, J. (2009). Development of happiness: The subjective perception of happiness an UNDP's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*. Vol 10, Issue 1, 93-111.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *Tiddsskrift For Norsk Psykologforening*.
- Suci, E. K., Rantetampang, A. L., Sandjaja, B., & Mallongi, A. (2018). Influential factors against exclusive breast feedingin working area of wania district health center of Mimika Regency. *International Journal of Services and Healthcare Research*. 3(2), 206-211.

PERSON ORGANIZATION FIT DAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL SEBAGAI PREDIKTOR *TURNOVER INTENTION* PADA KARYAWAN *SITE* PERTAMBANGAN

Angeli Maharani Samson

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
angeli.maharani50@gmail.com

Diyah Sulistyiorini

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *person organization fit* dan *psychological capital* sebagai prediktor munculnya *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan teknisi di PT. X yang berjumlah 35 karyawan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *turnover intention* (30 aitem; $\alpha = 0.924$), kuesioner *person organization fit* (24 aitem; $\alpha = 0.882$), dan kuesioner *psychological capital* (15 aitem; $\alpha = 0.807$). Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *person organization fit* dan *psychological capital* dapat menjadi prediktor terhadap *turnover intention* karyawan. Variabel *person organization fit* ($\beta = 0.714$; $p < 0.05$), dapat menjadi prediktor yang signifikan, sedangkan variabel *psychological capital* ($\beta = 0.197$) tidak dapat memprediksi *turnover intention* secara signifikan. Meski begitu, masih banyak faktor – faktor lain yang perlu diperhatikan dan diukur dalam memprediksi *turnover intention* karyawan *site* pertambangan.

Kata Kunci: *Person organization fit*; *psychological capital*; *turnover intention*

Ketatnya persaingan di industri pertambangan Indonesia membuat perusahaan perlu memperhatikan masalah sumber daya manusia yang merupakan aspek krusial untuk menentukan keefektifan dan kelangsungan dari suatu organisasi sehingga berbagai upaya dilakukan dalam pencarian terhadap karyawan yang bertalenta untuk menunjang kesuksesan karyawan. Akan tetapi mempertahankan karyawan tersebut menjadi sebuah problematika lain bagi perusahaan. Data tahun 2018 *SHE Departement* PT. Adaro Indonesia, sebuah perusahaan dengan kuasa lahan pertambangan yang tersebar di Kalimantan Selatan menyatakan bahwa data rasio *turnover* tujuh perusahaan yang beroperasi pada *Jobsite* ADMO (*Adaro Mining Operation* adalah 1) 10,9% pada PT. Solid Universal Indonesia; 2) 12,6% pada PT. Borneo Indo Persada; 3) 12,3% pada PT. Neotech

Cahaya Nusantara; 4) 13,2% pada PT. Mektek Tanjung Lestari; 5) 12,9% pada PT. Anugrah Tanjung Lestari; 6) 15,2% pada PT. Solid Persada dan 7) 14,7% pada PT. Panca Teknik (Candra, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa ketujuh perusahaan yang beroperasi pada *jobsite* ADMO memiliki persentase diatas 10%. Tingkat *turnover* tersebut dinilai tinggi, karena menurut Ridlo (2012), keluarnya karyawan dari perusahaan dikatakan normal berkisar antara 5-10% per tahun, dikatakan tinggi apabila lebih dari 10%. Ridlo (2012) juga menambahkan bahwa proporsi jumlah anggota organisasi yang secara sukarela maupun tidak sukarela meninggalkan organisasi dalam satu tahun tidak boleh lebih dari 10%. Hal ini menunjukkan bahwa *turnover* atau keluar masuknya karyawan pada sektor pertambangan merupakan permasalahan yang

perlu diperhatikan oleh industri pertambangan.

Turnover adalah perilaku yang mengarahkan langsung kepada keluarnya karyawan dari sebuah organisasi (Robbins,1998). Semakin tinggi tingkat *turnover* karyawan di sebuah perusahaan, maka semakin sering pula terjadi pergantian karyawan di perusahaan yang dapat mengakibatkan beberapa kerugian bagi perusahaan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prediktor terbaik untuk perilaku aktual dari *turnover* adalah *turnover intention* (Tett & Meyer, 1993). Menurut Tet dan Meyer (1993) keinginan pindah kerja (*turnover intention*) adalah kecenderungan atau niat karyawan untuk berhenti bekerja dari pekerjaannya secara sukarela atau pindah dari satu tempat kerja ke tempat kerja yang lain menurut pilihannya sendiri. Tamu, dkk (dalam Wiharja,2018) menyebutkan bahwa tingkat *turnover* akan berkurang bila karyawan mengurangi *turnover intention*. Oleh sebab itu, maka diperlukan penyelidikan mengenai faktor yang mempengaruhi atau prediktor dari *turnover intention* agar bisa mencegah *turnover* aktual.

Menurut Mobley, dkk. (1978) keinginan pindah kerja (*turnover intention*) disebabkan beberapa faktor seperti 1) Karakteristik Individu, seperti umur, pendidikan, dan status perkawinan; 2) Lingkungan Kerja, yaitu segala sesuatu yang ada di sekitar karyawan yang dapat mempengaruhinya dalam menjalankan tugas; 3) Kepuasan Kerja, yaitu hasil dari persepsi karyawan mengenai seberapa baik pekerjaan mereka dalam memberikan hal yang mereka anggap penting (Luthans, dalam Pebrianto, dkk., 2016); dan 4) Komitmen Organisasi, yaitu dimensi perilaku penting dalam menilai kecenderungan karyawan untuk bertahan dalam sebuah organisasi (Modway, dalam Priyana, 2014)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan perusahaan untuk mempertahankan karyawan ialah dengan memperhatikan *person organization fit* yang menurut Kristof-Brown, dkk. (2005) merupakan kunci utama untuk mengurangi tingkat *turnover* di sebuah perusahaan. *Person-organization fit* didefinisikan sebagai kesesuaian antara nilai-nilai organisasi dengan nilai-nilai individu (Kristof, dkk.,2005). Kerangka berpikir *Attraction – selection – attrition (ASA)* oleh Schneider (1987) menjelaskan bahwa individu dan organisasi saling tertarik satu sama lain. Selama individu dan organisasi tersebut tetap mempertahankan ketertarikannya, karyawan akan bertahan dalam organisasi. Jika organisasi atau karyawan pada suatu waktu merasa tidak memiliki kecocokan dengan organisasi, maka karyawan akan meninggalkan organisasi secara *involuntary* atau *voluntary*. Pendapat tersebut didukung oleh Wheeler, dkk. (2007) yang mengatakan bahwa adanya kesesuaian antara karyawan dengan organisasi merupakan hal penting untuk mengurangi tingkat keluarnya karyawan. Kondisi terciptanya kesesuaian antara organisasi dan karyawan akan mengarahkan pada kepuasan kerja dan mengurangi tingkat keinginan karyawan keluar dari suatu organisasi.

Selama hampir dua dekade, penelitian secara konsisten mendukung hasil manfaat dari *person-organization fit* terhadap kepuasan kerja dan penurunan tingkat *turnover* (Kristof, 1996). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Verquer, dkk. (2003) yang melakukan 21 meta analisis dari 21 penelitian menemukan bahwa *person organization fit* memiliki pengaruh yang negatif terhadap *turnover intention*. penelitian ini serupa dengan penelitian oleh Chandra dan Indriyani (2018) mengenai pengaruh *person-organization fit* terhadap *turnover intention* melalui kepuasan kerja pada PT. Paragon Spesial Metal Surabaya. Berdasarkan

penelitian tersebut diketahui bahwa variabel *person-organization fit* memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap variabel *turnover intention*.

Selain *person – organization fit*, penelitian menunjukkan bahwa *psychological capital* dapat berpengaruh pada *turnover intention* seseorang. Baoyi Gu (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa *psychological capital* karyawan adalah faktor utama yang mempengaruhi *turnover intention*. Avey, dkk. (2009), mendefinisikan *Psychological capital* sebagai kondisi psikologis positif individu yang terdiri dari 4 tipe, yaitu *self-efficacy, optimism, hope, dan resiliency*. Luthans, dkk. (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa karyawan yang memiliki tingkat *psychological capital* yang tinggi juga menunjukkan tingkat kepuasan kerja yang tinggi dan sikap positif terhadap organisasi. Hasil serupa didapatkan oleh Topcu dan Ocak (2012) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dan kepuasan kerja.

Avey, dkk. (2009) mengatakan bahwa *psychological capital* memiliki efek negatif pada *turnover intention* karyawan dan kecenderungan untuk mencari pekerjaan baru. Hal ini nampak pada penelitian yang dilakukan oleh Çelik (2018) pada 719 karyawan sektor turis di Antalya, Turkey dengan hasil bahwa *psychological capital* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *turnover intention*. Seperti yang disebutkan sebelumnya, karyawan dengan *psychological capital* yang tinggi akan percaya diri, optimis, dan tangguh, sehingga mereka terlibat secara dalam dengan pekerjaan mereka (Luthans, dkk., 2002).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, diketahui bahwa telah terdapat banyak hasil penelitian mengenai pengaruh *person organization fit* terhadap *turnover intention* dan begitupula dengan pengaruh

psychological capital terhadap *turnover intention*. Meskipun demikian, sejauh ini belum terdapat penelitian yang dilakukan untuk meneliti mengenai variabel *person organization fit* dan *psychological capital* sebagai prediktor dari *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan sehingga penulis tertarik untuk meneliti *person organization fit* dan *psychological capital* sebagai prediktor *turnover intention* khususnya pada karyawan *site* pertambangan. Selain itu, dengan asumsi penulis bahwa karyawan yang bekerja pada *site* pertambangan rentan terhadap perilaku *turnover*, penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan gambaran mengenai *person organization fit, psychological capital* dan *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan sehingga dapat menjadi landasan bagi perusahaan untuk mengembangkan solusi bagi permasalahan *turnover* di perusahaan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *person organization fit* dan *psychological capital* dalam menjadi prediktor terhadap *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan.

METODE

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Dari jenis masalah yang ingin dikaji, penelitian ini merupakan penelitian kausal. Variabel penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini dibagi menjadi dua variabel utama, yaitu variabel bebas atau *independent* (X) yaitu *person organization fit* (X1) dan *psychological fit* (X2) dengan variabel terikat adalah *turnover intention* (Y).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di lokasi / *site* pertambangan di PT. X yaitu salah satu perusahaan tambang lokasi Kota Sangatta

yang masih bekerja saat penelitian dilakukan. Berdasarkan data karyawan diketahui bahwa jumlah karyawan *site* PT. X yang masih bekerja saat penelitian dilakukan adalah sejumlah 35 orang.

Cara penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *total Sampling*. *Total sampling* adalah salah satu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan menggunakan total sampling dikarenakan jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian seluruhnya. Sehingga jumlah responden pada penelitian ini adalah 35 karyawan *site* PT.X.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Subjek diminta menyatakan kesetujuannya dan ketidaksetujuannya dalam sebuah kontinum yang terdiri atas 5 respon: “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Biasa Saja” “Tidak Setuju”, Dan “Sangat Tidak Setuju”.

Instrumen penelitian dirancang untuk satu tujuan dan tidak bisa digunakan pada penelitian yang lain. Kekhasan dari objek penelitian menyebabkan peneliti harus merancang sendiri instrumen yang digunakan pada variabel *person organization fit* (24 aitem; $\alpha = 0.882$) dan variabel *turnover intention* (30 aitem; $\alpha = 0.924$) agar dapat menyesuaikan dengan kondisi yang terdapat pada karyawan *site* pertambangan. Sedangkan untuk instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel *psychological capital* (15 aitem; $\alpha = 0.807$), peneliti mengadaptasi dari *psychological capital questionnaire (PCQ)* oleh Luthans, dkk. (2007). Keputusan untuk mengadaptasi kuesioner ini dikarenakan

dalam perjalanannya, PCQ telah banyak digunakan secara luas oleh banyak peneliti di seluruh dunia serta menunjukkan angka realibilitas dan validitas yang baik.

Teknik pengumpulan data

Objek penelitian pada penelitian ini adalah di PT. X yaitu salah satu perusahaan tambang di daerah Sangatta, Kutai Utara. Untuk mengumpulkan data penelitian, metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

Kuesioner

Menurut Sugiyono (2013), kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Daftar pertanyaan dalam penelitian ini dibuat dengan bentuk pertanyaan tertutup. Metode ini digunakan untuk memperoleh data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti mengenai kondisi *turnover intention*, *person organization fit*, dan *psychological capital* pada karyawan PT. X.

Metode Dokumentasi

Menurut Arikunto (2006), Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan lain sebagainya (Arikunto, 2006). Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data sekunder dalam studi pendahuluan terkait jumlah karyawan teknisi PT. X serta kondisi *turnover* di perusahaan PT. X.

Metode Analisis Data

Analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan (Arikunto, 2006). Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Pada penelitian ini, penyajian data analisis deskriptif

yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan tabel. Sedangkan pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS.

HASIL

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas skor jawaban responden pada variabel *turnover intention* adalah sedang sebanyak 28 orang (80%). Penelitian juga menunjukkan bahwa responden kategori rendah sebanyak 4 orang (11,4%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 3 orang (8,6%). Hal ini menunjukkan bahwa *turnover intention* atau niat karyawan PT.X untuk keluar dari perusahaan dalam tingkat yang menengah. Hal ini berarti karyawan cukup memiliki keinginan untuk keluar dari perusahaan. Kategori sedang pada *turnover intention* berarti hasrat keinginan sadar dan terencana yang tidak terlalu tinggi untuk meninggalkan perusahaan, namun manajemen perlu memberikan perhatian yang serius terhadap permasalahan tersebut. kemudian hasil analisis lebih lanjut dari hasil skor *turnover intention* dengan umur dan masa kerja, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden dalam kategori rendah berusia 29 – 31 tahun dengan masa kerja 6- 8 tahun, mayoritas responden pada kategori sedang berusia 26 – 28 tahun dengan lama kerja 6 – 8 tahun, dan mayoritas responden pada kategori tinggi berusia 20 – 22 tahun dengan lama kerja 3 – 5 tahun.

Tabel. 1 : Kategorisasi Variabel

Turnover intention				
No	Interval kelas	kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X < 70$	Rendah	4	11.4
2	$70 \leq X < 110$	Sedang	28	80.0
3	$110 \leq X$	Tinggi	3	8.6
Total			35	100%
Person organization fit				
1	$X < 56$	Rendah	0	0
2	$56 \leq X < 88$	Sedang	26	74.3
3	$88 \leq X$	Tinggi	9	25.7
Total			35	100%
Psychological capital				
1	$X < 44$	Rendah	1	2.9
2	$44 \leq X < 70$	Sedang	11	31.4
3	$70 \leq X$	Tinggi	23	65.7
Total			35	100%

Penemuan ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa umur karyawan yang masih muda dan masa kerja yang belum lama dapat mempengaruhi keinginan seorang karyawan untuk keluar dari perusahaan.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas skor jawaban responden pada variabel *person organization fit* adalah sedang yaitu sebanyak 26 orang (74,3%). Sedangkan penelitian responden kategori rendah sebanyak 0 orang (0%), dan tinggi sebanyak 9 orang (25,7%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesamaan atau kecocokan yang cukup baik antara karyawan dengan perusahaan.

Mayoritas skor jawaban responden pada variabel *psychological capital* adalah tinggi yaitu sebanyak 23 orang (65,7%). Sedangkan penelitian responden kategori rendah sebanyak 1 orang (2,9%), dan sedang sebanyak 11 orang (31,4%). Hal ini menunjukkan bahwa *psychological capital* karyawan PT.X dalam kategori yang baik yaitu karyawan telah memiliki integrasi multidimensi antara *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency* yang baik.

Analisis Regresi Linier Berganda

Diketahui bahwa nilai signifikansi pada hasil uji F adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *person organization fit* dan *psychological capital* secara simultan berpengaruh terhadap

turnover intention. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang dirancang telah baik atau signifikan sehingga perhitungan besar pengaruh masing-masing variabel dapat dilakukan.

Tabel 2: Hasil uji koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Sig. F change
dimension01	.653 ^a	.426	.390	.000

Kemudian didapatkan nilai R^2 sebesar 0,426 atau 42,6%. Hal ini menunjukkan bahwa *turnover intention* dapat dijelaskan sebesar 42,6% oleh variabel independen yaitu *person organization fit* dan *psychological capital*. Sedangkan 57,4% variasi *turnover intention* dijelaskan oleh variabel-variabel diluar variabel independen penelitian ini

Hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) menunjukkan bahwa *person organization fit* memiliki sumbangan efektif terhadap *turnover intention* sebesar 44,8% dan *psychological capital* memiliki sumbangan efektif terhadap *turnover intention* sebesar -2,22%. Hasil ini menunjukkan bahwa *person organization fit* merupakan prediktor yang jauh lebih baik dalam menjelaskan *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan dibandingkan *psychological capital*.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil dari uji T dimana ditunjukkan bahwa variabel *person organization fit* mempunyai nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *person organization fit* terhadap *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan. Hal ini berarti kenaikan dari *person organization fit* dapat menurunkan *turnover intention* pada karyawan dan penurunan dari *person organization fit* dapat menaikkan *turnover intention* pada karyawan. Sedangkan pada variabel *psychological capital* nilai signifikansi 0,194 yang lebih besar dari taraf signifikansi

0,05 ($0,194 > 0,05$). Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) di terima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological capital* terhadap *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan sehingga kenaikan atau penurunan dari *psychological capital* tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada kenaikan atau penurunan dari *turnover intention* pada karyawan.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coef		T	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1(Constant)	148.503	21.027			7.062	.000
Po fit	-1.097	.229	-.714		-4.798	.000
Psychological capital	.388	.292	.197		1.327	.194

PEMBAHASAN

Person organization fit sebagai prediktor terhadap turnover intention

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *person organization fit* terhadap *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan sehingga H_{a1} diterima yaitu *person organization fit* secara signifikan merupakan prediktor *turnover intention* karyawan *site* pertambangan. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang negatif, hal ini berarti semakin besar *person organization fit*, maka semakin rendah *turnover intention* yang dimiliki oleh karyawan *site* pada perusahaan tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin kecil *person organization fit*, maka semakin tinggi *turnover intention* karyawan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya kecocokan antara karyawan dengan keseluruhan organisasi kerja, maka niat karyawan untuk keluar dari perusahaan akan berkurang. Wheeler, dkk. (2007) juga mengatakan bahwa adanya kesesuaian antara karyawan dengan organisasi merupakan hal

penting untuk mengurangi tingkat keluarnya karyawan karena terciptanya kesesuaian antara organisasi dan karyawan akan mengarah pada kepuasan kerja pada karyawan dan mengurangi tingkat keinginan karyawan keluar dari suatu organisasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan kerangka berpikir *Attraction-selection-attrition (ASA)* oleh Schneider (1987) yang menjelaskan bahwa individu dan organisasi saling tertarik satu sama lain. Selama individu dan organisasi tersebut tetap mempertahankan ketertarikannya, karyawan akan bertahan dalam organisasi. Jika organisasi atau karyawan pada suatu waktu merasa tidak memiliki kecocokan dengan organisasi, maka karyawan akan meninggalkan organisasi secara *involuntary* atau *voluntary*. Penelitian ini mendukung penelitian dari Tak (2011) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan secara statistik antara dan niat *turnover* pada karyawan. Penelitian yang dilakukan oleh Dennis Chandra dan Ratih Indriyani (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *person-organization fit* terhadap *turnover intention* melalui kepuasan kerja pada PT. Paragon Spesial Metal Surabaya,

Dikatakan bahwa karyawan yang mau tinggal bersama organisasi memiliki nilai dan preferensi yang mendekati organisasi. Dengan sedikitnya konflik terkait nilai dan dengan semakin banyak kesamaan dalam preferensi dan tujuan akan mengakibatkan niat *turnover* yang berkurang sehingga untuk mengurangi angka *turnover intention* yang terjadi perusahaan dapat mengupayakan untuk meningkatkan *person organization fit* karyawan.

Psychological capital sebagai Prediktor terhadap Turnover Intention

Psychological capital adalah kondisi perkembangan psikologis positif seorang

individu yang ditandai dengan: (1) memiliki kepercayaan diri (*self-efficacy*) untuk mengambil dan melakukan upaya untuk berhasil dalam tugas-tugas yang menantang; (2) membuat atribusi positif (*optimism*) tentang kesuksesan di masa sekarang dan di masa depan; (3) bertekad mencapai tujuan dan, jika perlu, merubah jalan menuju tujuan (*hope*) agar mencapai kesuksesan; dan (4) ketika dilanda masalah dan kesulitan, dapat bertahan dan bangkit kembali melampaui keadaan awal (*resiliency*) untuk mencapai kesuksesan.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological capital* terhadap *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan sehingga H_{a2} ditolak dan H_{o2} diterima. Hasil menunjukkan bahwa *psychological capital* tidak dapat secara signifikan menjadi prediktor terhadap *turnover intention* karyawan *site* pertambangan yang berarti ketika *psychological capital* meningkat atau menurun maka tidak ada pengaruh terhadap *turnover intention* apakah akan bisa meningkat ataupun menurun.

Avey, dkk. (2009) menyatakan bahwa *psychological capital* diyakini dapat memengaruhi sikap karyawan terhadap pekerjaan mereka dan meningkatkan stamina karyawan serta memiliki efek negatif pada niat *turnover* karyawan dan kecenderungan untuk mencari pekerjaan baru. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas skor jawaban responden pada aspek *self efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency* tidak berbeda secara signifikan. Mayoritas karyawan telah memiliki kepercayaan diri yang baik untuk mengambil dan melakukan upaya untuk berhasil dalam tugas-tugas yang menantang, dapat dengan baik membuat atribusi positif tentang kesuksesan di masa sekarang dan di masa depan, memiliki tekad yang baik dalam mencapai tujuan dan mampu merubah jalan

menuju tujuan agar mencapai kesuksesan, dan ketika dilanda masalah dan kesulitan, dapat bertahan dan bangkit kembali melampaui keadaan awal untuk mencapai kesuksesan. Namun hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi *psychological capital* yang dimiliki oleh karyawan teknisi PT. X tersebut tidak secara signifikan mempengaruhi niat karyawan untuk keluar dari perusahaan.

Penelitian ini tidak mendukung penelitian yang dilakukan oleh Baoyi Gu (2016) di *China's catering industry* yang menunjukkan bahwa *psychological capital* karyawan adalah faktor utama yang mempengaruhi *turnover intention*. Penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian dari Celik (2018) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan secara statistik antara *psychological capital* dan *turnover intention* pada karyawan. Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi & Rahman (2018) yang menunjukkan bahwa hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang tidak signifikan antara *psychological capital* terhadap *turnover*. Menurut Hadi & Rahman (2018), karyawan yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengambil dan mengerahkan usaha agar berhasil dalam melakukan tugas-tugas yang menantang ternyata tidak mempengaruhi pemikiran karyawan apakah akan meninggalkan organisasi atau tidak. Karyawan yang optimis akan membuat atribusi positif tentang keberhasilan pada saat sekarang dan di masa depan sehingga karyawan tidak akan merencanakan sesuatu yang negatif, tetapi hal tersebut belum mempengaruhi pemikiran karyawan untuk tetap berada di organisasi pada saat yang akan datang.

Selain itu, menurut Mueller (dalam Fairuzzabadi & Fitriani, 2016) terdapat 3 aspek prediktor dari *turnover* karyawan, yaitu 1) variabel kontekstual yang merupakan variabel akibat adanya alternatif dari luar dan dalam

organisasi serta harga dan nilai dari perubahan kerja; 2) variabel sikap kerja yang meliputi kepuasan dan komitmen kerja; dan 3) kejadian genting (*critical events*) yaitu kejadian yang memberikan kejutan yang cukup kuat pada kognitif individu untuk menilai ulang sebuah situasi dan melakukan tindakan seperti pernikahan, kematian, perceraian, kelahiran anak, diabaikan dalam promosi, menerima tawaran yang menjanjikan, dan lain sebagainya. Kejadian ini dapat disikapi oleh individu secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lain. Hal ini juga dapat menjelaskan mengapa hasil penelitian *psychological capital* dengan objek penelitian karyawan *site* pertambangan tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan kepada tingkat *turnover intention* yang karyawan tersebut miliki.

Person Organization Fit dan Psychological Capital Sebagai Prediktor Turnover Intention

Turnover intention atau niat untuk meninggalkan pekerjaan dianggap sebagai tindakan yang disengaja oleh karyawan untuk meninggalkan sebuah organisasi dalam waktu dekat (Tett & Meyer, 1993). Beberapa penyebab dari *turnover intention* adalah ketidakpuasan, kurangnya komitmen dengan organisasi, stress, kecemasan. Beberapa faktor lain yang disebutkan dalam literatur adalah faktor kurangnya kualitas kerja, keadilan organisasi, kurangnya pelatihan untuk promosi, kondisi kerja yang buruk, kurangnya kompensasi, dan lain sebagainya (Dhiman & Arora, 2018).

Berdasarkan hasil analisis data pada bab sebelumnya, kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah karyawan teknisi PT. X mayoritas berusia 26–28 tahun dengan mayoritas telah memiliki masa kerja 6 – 8 tahun. Karyawan PT. X memiliki tingkat *turnover intention* yang sedang. Hal ini berarti karyawan cukup memiliki keinginan untuk

keluar dari perusahaan. Mayoritas responden dengan kategori rendah berusia 29 – 31 tahun dengan masa kerja 6- 8 tahun. Sedangkan pada responden dengan kategori sedang, mayoritas responden berusia 26 – 28 tahun dengan lama kerja 6 – 8 tahun. Pada kategori tinggi, mayoritas responden berusia 20 – 22 tahun dengan lama kerja 3 – 5 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa umur karyawan yang masih muda dan masa kerja yang belum lama dapat mempengaruhi keinginan seorang karyawan untuk keluar dari perusahaan..

Hasil analisis menunjukkan bahwa *turnover intention* dapat dijelaskan sebesar 42,6% oleh variabel *person organization fit* dan *psychological capital*. Sedangkan 57,4% variasi *turnover intention* dijelaskan oleh variabel-variabel diluar variabel independen penelitian ini seperti kepuasan, komitmen, stress, kesemasan, dan lain sebagainya. Hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) menunjukkan bahwa *person organization fit* memiliki sumbangan efektif terhadap *turnover intention* sebesar 44,8% dan *psychological capital* memiliki sumbangan efektif terhadap *turnover intention* sebesar -2,22%. Hasil serupa dapat dilihat dari persamaan regresi yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan *person organization fit* sebesar 1 kali akan menurun *turnover intention* sebesar 1.097 dengan asumsi variabel yang lain konstan, sedangkan setiap peningkatan *psychological capital* sebesar 1 kali hanya akan meningkatkan *turnover intention* sebesar 0,388 dengan asumsi variabel yang lain konstan. sehingga dapat disimpulkan bahwa *person organization fit* merupakan prediktor yang lebih baik dalam menjelaskan *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan dibandingkan *psychological capital*.

Person organization fit didefinisikan sebagai kesesuaian atau kecocokan antara individu dan organisasi yang terjadi ketika

salah satu entitas menyediakan kebutuhan yang lain, kedua entitas memiliki nilai fundamental yang sama, atau keduanya (Kristof, dalam Abdalla, dkk., 2017). Penelitian mengenai *person organization fit* menunjukkan bahwa kecocokan antara individu dan organisasi meningkatkan kemungkinan untuk individu bertahan dengan organisasinya. (Memon, dkk., 2014). Individu yang memiliki kesamaan nilai atau tujuan dengan organisasinya, akan memiliki sikap yang baik atas organisasinya (Arthur, dkk., dalam Memon, dkk., 2014) dan akan memiliki kecenderungan untuk bertahan dengan organisasi (Kim, dkk., dalam Memon, dkk., 2014).

Penelitian oleh Avey, dkk (dalam Dhiman & Arora, 2018) menunjukkan bahwa karyawan dengan *psychological capital* yang tinggi merasa lebih dapat menguasai situasi yang ada sehingga memiliki niat keluar yang lebih rendah. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan *psychological capital* yang tinggi akan cenderung lebih kurang untuk melakukan absen dari pekerjaan (Avey, dalam Dhiman & Arora, 2018) dan mengurangi stress sehingga dapat menekan niat *turnover* juga perilaku dalam mencari pekerjaan baru (Avey, dalam Gu, 2016). Pada perusahaan PT. X diketahui bahwa kondisi *psychological capital* karyawan sudah dalam tingkatan yang baik. Namun besar sumbangan yang diberikan variabel *psychological capital* terhadap *turnover intention* sangatlah kecil sehingga tidak signifikan dalam menjadi prediktor atas *turnover intention*. Hasil penelitian partial pada *psychological capital* menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara *psychological capital* dengan *turnover intention* karyawan.

Rendahnya sumbangan yang diberikan oleh *psychological capital* terhadap *turnover intention* pada karyawan *site* pertambangan

dapat dijelaskan dikarenakan karyawan yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengambil dan mengerahkan usaha agar berhasil dalam melakukan tugas-tugas yang menantang ternyata tidak mempengaruhi pemikiran karyawan apakah akan meninggalkan organisasi atau tidak. Karyawan yang optimis akan membuat atribusi positif tentang keberhasilan pada saat sekarang dan di masa depan sehingga karyawan tidak akan merencanakan sesuatu yang negatif, tetapi hal tersebut belum mempengaruhi pemikiran karyawan untuk tetap berada di organisasi pada saat yang akan datang (Hadi & Rahman, 2018).

Kemungkinan lainnya juga dapat dijelaskan oleh adanya kejadian genting (*critical events*) yaitu kejadian yang memberikan kejutan yang cukup kuat pada kognitif individu untuk menilai ulang sebuah situasi dan melakukan tindakan seperti pernikahan, kematian, perceraian, kelahiran anak, diabaikan dalam promosi, menerima tawaran yang menjanjikan, dan lain sebagainya yang dapat mempengaruhi niat *turnover* karyawan (Mueller, dalam Fairuzabadi & Fitriani, 2016). Kejadian ini dapat disikapi oleh individu secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lain. Hal ini juga dapat menjelaskan mengapa hasil penelitian *psychological capital* dengan subjek penelitian karyawan *site* pertambangan tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *psychological capital* yang baik dengan tingkat *turnover intention*.

Subjek penelitian yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu karyawan *site* pertambangan juga dapat menjadi penjelasan dari rendahnya pengaruh yang diberikan *psychological capital* terhadap *turnover intention*. Karakteristik pekerjaan yang berbeda dengan situasi yang jauh berbeda pula dapat menjelaskan mengapa kondisi psikologis saja tidak cukup untuk dapat

memberikan pengaruh terhadap pemikiran karyawan untuk keluar. Sampel penelitian yang kecil juga dapat menjelaskan hasil yang tidak signifikan. Pada penelitian sebelumnya, koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan di antara kedua variabel, tetapi sampel penelitian tersebut kemungkinan cukup besar sehingga didapatkan hubungan yang lebih kuat dan lebih signifikan antara *psychological capital* dengan *turnover intention*.

PENUTUP

Simpulan

Dilihat dari signifikan tidaknya koefisien regresi dari masing – masing variabel secara partial ditemukan bahwa semakin tinggi *person organization fit* karyawan, maka *turnover intention* karyawan tersebut akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *person organization fit* karyawan, maka *turnover intention* karyawan tersebut akan semakin meningkat. Sedangkan meningkat atau menurunnya kondisi *psychological capital* pada karyawan tidak dapat memberikan pengaruh kepada *turnover intention* yang karyawan tersebut miliki.

Turnover intention dapat dijelaskan sebesar 42,6% oleh variabel independen yaitu *person organization fit* dan *psychological capital*. Sedangkan 57,4% variasi *turnover intention* dijelaskan oleh variabel-variabel diluar variabel independen penelitian ini. Sumbangan efektif menunjukkan bahwa *person organization fit* lebih baik dalam menjadi prediktor *turnover intention* karyawan *site* pertambangan dibandingkan *psychological capital*. Sehingga artinya yang lebih dapat menentukan seseorang karyawan dalam memiliki niat keluar dari PT.X adalah ketika karyawan memiliki kesamaan atau kecocokan dengan organisasi tempat ia berada dalam hal nilai (*value congruence*), tujuan (*goal congruence*), kebutuhan karyawan serta

bagaimana organisasi memenuhinya, serta kepribadian yang karyawan miliki dengan karakteristik dari organisasi.

Berdasarkan hal tersebut, untuk mengatasi permasalahan *turnover intention* perusahaan perlu mengidentifikasi kecocokan karyawan dengan perusahaan dan merancang tindakan-tindakan untuk mengurangi jarak antara kondisi ideal karyawan dan kondisi aktual yang perusahaan miliki. Perusahaan juga perlu menggunakan *person organization fit* secara efektif dalam dapat penerimaan atau seleksi karyawan yang akan ditempatkan pada *site* pertambangan. Tes *person organization fit*, wawancara, proses komunikasi serta sosialisasi mengenai nilai-nilai dalam perusahaan dapat diterapkan agar didapatkan individu yang cocok dengan perusahaan.

DAFTAR RUJUKAN

- Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. 2009. Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48, 677-693
- Avey, J. B., Patera, J. L., & West, B. J. 2006. The implications of positive psychological capital on employee absenteeism. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 13(2), 42-60
- Avolio, B.J., & Luthans, F. (2006). The high impact leader: Moments matter in accelerating authentic leadership development. New York: McGraw-Hill
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88, 87-99.
- Balogun, A. G., Adetula, G. A., & Olowodunoye, S. A. (2013). Job conditions, psychological climate, and affective commitment as predictors of intention to quit among two groups of bank employees in Nigeria. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 15(1), 9-19.
- Bissett, M. F. 2017. The Role Of Values and Value Congruence for Job Satisfaction, Person Organisation Fit, Work Engagement and Resilience. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/35470944.pdf>, diakses pada 22 Oktober 2019
- Baoyi, Gu. 2016. Effects of Psychological Capital on Employee Turnover Intentions: A Study Based on Hai Di Lao Hot Pot Baoyi Gu. *Journal of Global Tourism Research*, 1(1), 21-28
- Candra, D.M. 2018. Pengaruh Kompensasi Finansial dan Non Finansial terhadap Penempatan Kerja serta Dampaknya pada Turnover Intention pada Perusahaan Pertambangan di Provinsi Kalimantan Selatan. (Unpublished master's thesis) Universitas Jember, Jember, Indonesia.
- Çelik, M. (2018). The Effect of Psychological Capital Level of Employees on Workplace Stress and Employee Turnover Intention. retrieved from https://www.researchgate.net/publication/32438015_The_Effect_of_Psychological_Capital_Level_of_Employees_on_Workplace_Stress_and_Employee_Turnover_Intention
- Chandra, D & Indriyani, R. 2018. Pengaruh Person-Organization Fit Terhadap Turnover Intention Melalui Kepuasan Kerja Pada PT. Paragon Spesial Metal Surabaya. *AGORA*, 6(1).
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. 1992. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEC Five-Factor (NEO-FFI) Inventory Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dhiman, N & Arora, A. 2018. Exploring the Relationship of Psycap and Turnover Intentions : A Study Among Health Professional. *Amity Business Review*, 19(1), 106-118.
- Guðlaugsdóttir, Ástrós Lea. 2016. Turnover Intention: What Influences Turnover among Employees in Healthcare, retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/5d01/5b7c69aa7db003cca69126c8b1f85523d25c.pdf>, diakses 4 Oktober 2019
- Hadi, Ainul., & Rahman. H. 2018. Pengaruh Psychological Capital Terhadap Kinerja Dan Turnover Intention Karyawan Ngo X Dengan Quality Of Work Life Sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, No 3, 161-174.
- Hayes, T.M. 2015. Demographic Characteristics Predicting Employee Turnover Intentions. Walden University
- Haslam, S.Alexander. 2004. Psychology in Organization. London : Sage Publicayion Ltd.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. 1984. A type A-B person work environment interaction model for examining occupational stress and consequences. *Human Relations*, 37 (7), 491-513.
- Karren, Ronald J. & Graves, Laura M. Assessing Person-Organization Fit in Personnel Selection: Guidelines for Future Research

- .International Journal of Selection and Assessment*, 2, 146-155.
- Karo. 2017. Pengaruh Persepsi Karyawan Pada Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Semangat Kerja. (Unpublished master's thesis) Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia.
- Keleş NH. Positive psychological capital: Definition, components and their effects on organizational management. *Journal of Çavuş and Gökçen; BJESBS*, 5(3): 244-255
- Kristof-brown, A.L., Zimmerman, R.D., & Johnson, E.C. 2005. Consequences of individual's fit at work : A meta-analysis of person-job, person-organization, person-group and person-supervisor fit. *Personnel psychology*, 58(2), 281-342.
- Kristof, A.L. 1996. Person-Organization Fit: An Integrative Review of Its Conceptualizations, Measurement, And Implications. *Personnel Psychology*, 49, 1-49.
- Kristof-Brown, A.Y., Zimmerman., & Johnson. C. Eric. 2005. Consequences Of Individuals' Fit At Work: A Meta-Analysis Of Person-Job, Person-Organization, Person-Group, And Person-Supervisor Fit. *Personnel Psychology*, 58, 281-342.
- Kolowsky, M., & Krausz, M., 2002. Voluntary Employee Withdrawal and Inattendance: A Current Perspective. Springer Science : New York
- Luthans, F., Youssef. B., & Avolio. B. 2007. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford University Press
- Lee, C. H., & Bruvold, N. T. 2003. Creating Value For Employees: Investment In Employee Development. *International Journal of Human Resource Management*, 14(6), 981-1000.
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008). The Mediating Role of Psychological Capital in The Supportive Organizational Climate Employee Performance Relationship. *Journal of organizational behavior*, 29(2), 219-238.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1(3), 304-322.
- Markkanen, Pia. 2004. Occupational Safety and Health In Indonesia. Manila : International Labour Organization
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. 2002. Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 74-88.
- Mobley, W. H., Griffeth, R. w., Hand, H. H., & Meglino, B. M. 1979. Intermediate Linkages In The Relationship Between Job Satisfaction And Employee Turnover. *Psychological Bulletin*, 86, 493-522.
- Meyer. J. 1993. Job Satisfaction, Organizational Commitment, Turnover Intention, And Analmlc Findings Turnover: Path Analyses Based On Meta. *Personnel Psychology*, 46, 259-193.
- Mobley, William H. 1986. Pergantian Karyawan: Sebab, Akibat, dan Pengendaliannya (terjemahan). Cetakan Pertama. Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Nadialis, E.K., & Nugrohoseno, D. 2014. Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(2), 499-501.
- Nitisemito. 1982. Manajemen personalia. Jakarta : ghalia indonesia
- Octaviani, Heny. 2015. Person-Organization Fit, Kepuasan Kerja, Dan Turnover Intention: Studiempiris Pada Karyawan Generasi Yindustri Perbankan Di Indonesia. *Jurnal Manajemen*, 12, 111-128.
- Pebrianto.A., Novyanti, R., & Padli. 2016. Pengaruh Karakteristik Individu, Karakteristik Kerja, Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasi Terhadap Turnover Intention (Suatu Studi Pada Bank Syariah di Kalimantan). *National Conference on ASBIS*, 1(1), 26-33.
- Pattie, M. W., Bensonb, G., Casperb, W., & McMahanb, G. C. 2013. Goal congruence: fitting international assignment into employee careers, *The International Journal of Human Resource Management*, 24(13), 2554-2570.
- Peng, J., Lee, Y.L., & Tseng.M. 2014. Person Organization Fit and Turnover Intention: Exploring the Mediating Effect of Work Engagement and the Moderating Effect of Demand. *The Journal of Nursing Research*, 22(1), 1-10.
- Porter. L.W. 2008. The Effect of Performance on Job Satisfaction. *A Journal of Economy and Society*, No. 7, 20 - 28, retrieve from https://www.researchgate.net/publication/229441537_The_Effect_of_Performance_on_Job_Satisfaction
- Priyana, Iwa., 2014. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Turnover Intention Karyawan (studi kasus PT. Sankyu Indonesia

- Internasional-Cilegon). Retrieved 21 Oktober 2019 from website : <http://anyflip.com/vyhe/fzyc/basic>
- Robbins, T. (1998). Effects and factor predictibe of turnover. *Journal of social behavior and personality*, 24(2), 131-149.
- Saputro, H., Fathoni, A., & Minarsih, M.M. 2016. Pengaruh Kepuasan Kerja, Ketidakamanan Kerja & Komitmen Organisasi Terhadap Intensi Pindah Kerja (Turnover Intention) (Studi kasus pada Distribution Center PT. Sumber Alfaria Trijaya Cabang Rembang, Jawa Tengah. *Journal of Management*, 2(2), 17-34.
- _Employee_Tur
nover_during_1975-
1995_A_Review
- Spector, P. 1997. *Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes and Consequences*. California: Sage.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. 1991. Hope and health: Measuring the will and the ways. *Handbook of social and clinical psychology* , 285–305.
- Tak, J. 2011. Relationships between various person-environment fit types and employee withdrawal behavior: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 78(2), 315-320.
- Tampi, P.R., 2015. Hubungan antara Kondisi Lingkungan Fisik Pekerjaan dengan Stress Kerja pada Karyawan di Perusahaan Tambang, (Unpublished master's thesis) Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia.
- Tett, R. P & Meyer, J.P. 1993. Job Satisfaction, Organizational Commitment, Turnover Intention, And Turnover: Path Analyses Based On Meta Analytic Findin, *Personnel psychology*, 46(2), 259-293.
- Schneider, B. 1987. The People Make The Place. *Personnel Psychology*. 40, 437-53.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Simon M., Mu Simon M., Muller B.H. & Hasselhorn H.M. 2010. Leaving the Organization or the Profession – A Multilevel Analysis of Nurses' Intentions. *Journal of Advanced Nursing*, 3, 616–626.
- Singh, Niharika. 2015. Process Models of Employee Turnover during 1975-1995: A Review, retrieved from https://www.researchgate.net/publication/327894409_Process_Models_o
- Tnay, evelyn., Othman, A.E., & Siong, H.C., Lim. 2013. The Influences of Job Satisfaction and Organizational Commitment on Turnover Intention, retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281336689>
- Vancouver, J. B., & Schmitt, N. W. 1991. An Exploratory Examination Of Person-Organization Fit: Organizational Goal Congruence. *Personnel Psychology*, 44, 333-352.
- Wheeler, A.R., Coleman – gallagher,v., Brouer, R.L, & Sablymski, C.J. 2007. When Person-Organization Fit and Dissatisfaction Lead To Turnover : The Moderating Role of Perceived Job Mobility. *Journal of managerial psychology*, 22, 203-2019.
- Wyk, Rene. 2013. The Manifestation Of Familiness Resources And Psychological Capital As Familiness Capital: A Conceptual Analysis, retrieved from https://www.researchgate.net/publication/263203176_The_Manifestation_Of_Familiness_Resources_And_Psychological_Capital_As_Familiness_Capital_A_Conceptual_Analysis

RELASI BAIK, KERJA MENJADI ASYIK: STUDI KUALITAS INTERAKSI ATASAN BAWAHAN TERHADAP EMPLOYEE ENGAGEMENT GENERASI Y

Syifa Nisrina

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
Syifnis25@gmail.com

Nuri Sadida

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
nuri.sadida@yarsi.ac.id

ABSTRAK

Generasi Y memiliki kecenderungan untuk berpindah-pindah pekerjaan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengkondisikan karyawan level manajerial untuk dapat menerapkan gaya kepemimpinan yang sesuai dengan karakteristik staf generasi Y. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peran kualitas interaksi atasan-bawahan terhadap *employee engagement* pada karyawan generasi Y. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 144 orang karyawan generasi Y yang berusia 23-37 tahun di wilayah DKI Jakarta, yang direkrut dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Leader-Member Exchange Multidimensionality Measure (LMX-MDM)* dan *Utrecht Work Engagement Scale (UWES)* yang sudah diadaptasikan ke konteks Indonesia. Berdasarkan hasil uji regresi, didapatkan hasil bahwa terdapat peran signifikan dari kualitas interaksi atasan-bawahan memiliki terhadap *employee engagement* dengan nilai $R^2 = 0.199$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peran dari kualitas interaksi atasan-bawahan memiliki terhadap *employee engagement* generasi Y sebesar 19,9% dan 80,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *employee engagement*; generasi Y; kualitas interaksi atasan-bawahan

Generasi yang mendominasi pasar tenaga kerja saat ini adalah generasi X, namun di masa yang akan datang generasi Y yang akan mendominasi pasar tenaga kerja. SDM di dalam perusahaan terdiri dari berbagai generasi yang mengisi angkatan kerja, yaitu *baby boomers* (lahir pada tahun 1943-1960), generasi X (lahir pada tahun 1961-1979), dan generasi Y (1980-1994) (McCrindle, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kratz dalam (Salim, 2014) menunjukkan bahwa potensi proporsi generasi Y semakin meningkat di masa depan. Pada tahun 2014, generasi Y memiliki proporsi 36% di dunia kerja dan kemungkinan akan meningkat sebesar 46% pada tahun 2020.

Sebagai generasi yang berkembang pada zaman kemakmuran ekonomi dan kemajuan teknologi komunikasi, generasi Y tumbuh dan memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya (Park & Gursoy, 2012). Salah satunya adalah generasi Y dicirikan

dengan mudah mengekspresikan pendapat, mandiri, menginginkan *feedback* secara langsung, menyukai tantangan dan memiliki tingkat kebosanan yang tinggi (Solnet & Hood, 2008). Di sisi lain, menurut (Twenge & Campbell, 2008) generasi ini dikenal tidak loyal dengan perusahaannya dan berpindah dari perusahaan satu ke yang lainnya dengan mudah.

Survei yang dilakukan *The Boston Consulting Group* pada tahun 2014 yang menyebutkan bahwa 60% pegawai *freshgraduate* (generasi Y) di Indonesia berpindah-pindah kerja dalam tiga tahun pertama. Data menunjukkan 29% diantaranya berpindah dua sampai tiga kali perusahaan, 22% meninggalkan perusahaan pertamanya dan mencoba perusahaan lain atau satu kali berpindah serta 6% lainnya telah mencoba hingga tiga perusahaan yang berbeda (Andriani, 2013). Menurut (Swiggard, 2011), generasi Y mempunyai kecenderungan dua kali

lebih besar daripada generasi X untuk keluar dari pekerjaannya setelah satu tahun bekerja. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa karyawan tersebut memiliki *employee engagement* yang rendah. Hal ini dapat menimbulkan kerugian bagi perusahaan, yaitu produktivitas yang tidak sesuai dengan target organisasi dan kehilangan biaya yang telah dikeluarkan untuk merekrut dan pengembangan generasi Y (Huybers, 2011).

Pengertian *Employee engagement* menurut Kahn (dalam (Saks, 2006)) adalah perasaan terikat terhadap pekerjaan yang dimiliki oleh anggota perusahaan dalam mengekspresikan diri secara fisik, kognitif, dan emosional selama melaksanakan pekerjaan tersebut. Individu dengan *engagement* yang tinggi akan memberikan dampak bagi individu maupun perusahaan tempatnya bekerja, yaitu pertumbuhan dan produktivitas perusahaan yang lebih besar. Kemudian, (Breevaart et al., 2015) mengemukakan bahwa karyawan yang *engaged* memiliki emosi positif, lebih produktif dalam bekerja, dan menunjukkan perilaku pro-aktif pada rekan-rekan kerja mereka sehingga tercipta iklim tim yang positif. Di sisi lain, karyawan yang *not-engaged* akan memberikan dampak yang buruk bagi perusahaan. Dampak buruk tersebut di antaranya keuntungan perusahaan yang menurun, kepuasan pelanggan dan kualitas pelayanan yang rendah, serta terhambatnya pertumbuhan bisnis perusahaan (Vazirani dalam (Santosa, 2012)

Dari *Global Employee Engagemet Survey* yang dilakukan oleh *Gallup.com* (Crabtree, 2013)) terhadap 142 negara di dunia menunjukkan hasil bahwa hanya 13% karyawan yang *engaged* terhadap perusahaannya, sedangkan sebesar 63% karyawan pada tingkat *not-engaged*, dan 24% karyawan pada tingkat *actively disengaged*. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sebesar 77% karyawan berada pada tingkat *not-*

engaged. Selain itu, *Gallup.com* mengkaji perbandingan *engagement* pada ketiga generasi (*baby boomers*, X, Y), yang menunjukkan bahwa generasi *baby boomers* memiliki tingkat *engaged* lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya, yaitu sebesar 33%. Pada tingkat *not-engaged*, generasi Y menempati posisi tertinggi yaitu sebesar 55%.

Penelitian yang dilakukan oleh James, Bibb, dan Walker (dalam Salim, 2014) pada generasi Y di Asia menunjukkan bahwa aspek fleksibilitas kerja dan manajer yang suportif merupakan faktor yang dipersepsikan lebih penting oleh generasi Y di Asia dibandingkan negara diluar Asia. Hal serupa juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Martin, 2005) yang menunjukkan bahwa generasi Y lebih menginginkan kebebasan dan fleksibilitas, membutuhkan arahan yang jelas serta dukungan dari manajernya. *The Boston Consulting Group* juga menunjukkan salah satu penyebab alasan karyawan *freshgraduate* di Indonesia meninggalkan perusahaan adalah kurangnya hubungan yang harmonis dengan *supervisor*, dimana saat ini posisi level manajerial dalam perusahaan ditempati oleh generasi X (Prameswari & Respati, 2014). Agar karyawan dapat bertahan lebih lama di dalam perusahaan, dalam hal ini menjadi penting untuk meningkatkan kualitas interaksi atasan-bawahan yang dimiliki oleh karyawan, khususnya generasi Y.

Kualitas interaksi atasan bawahan ditandai dengan *leader-member exchange* (LMX) yaitu suatu hubungan pertukaran *interpersonal* antara bawahan dan pemimpinnya (Graen, dalam (Ping & Yue, 2010)). Menurut Riggio (dalam (Kambu et al., 2012, pp. 262–272) menyatakan bahwa interaksi yang berkualitas tinggi akan berdampak pada terciptanya hubungan yang positif antara atasan dan juga bawahannya. Dalam hal ini, atasan akan memiliki pandangan yang positif terhadap bawahannya, sehingga

bawahannya akan merasa bahwa ia diberikan dukungan dan motivasi oleh atasannya. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan rasa hormat bawahan kepada atasannya, sehingga mereka termotivasi untuk melakukan "lebih dari" yang diharapkan oleh atasan mereka.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kualitas interaksi atasan-bawahan memiliki hubungan yang positif dengan *employee engagement*. Penelitian yang dilakukan oleh (Chaurasia & Shukla, 2013) pada 198 *manager* dari berbagai sektor di India menunjukkan bahwa kualitas interaksi atasan-bawahan yang tinggi ditunjukkan dengan rasa percaya, komunikasi dua arah dan berbagi ide akan memberikan pengaruh yang positif terhadap *employee engagement* karyawan. Di Indonesia, penelitian terkait LMX dan *employee engagement* dilakukan oleh (Prasetyo, 2016) pada perawat yang bekerja di sebuah Rumah Sakit swasta di Pekanbaru Riau dengan hasil bahwa *leader member exchange* memiliki pengaruh yang positif terhadap *employee engagement*.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana peran kualitas interaksi atasan-bawahan terhadap *employee engagement*, khususnya pada generasi Y. Hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini ditampilkan pada H1.

H1. kualitas interaksi atasan-bawahan berperan secara signifikan dalam meningkatkan *employee engagement* pada karyawan generasi Y.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, tipe penelitian korelasional, dan menggunakan analisis regresi. Dalam penelitian ini, variabel kriteria yang digunakan adalah *employee engagement*. Sementara variabel prediktor yaitu kualitas interaksi atasan-bawahan.

Karakteristik sampel yang dituju dalam penelitian ini yaitu karyawan generasi Y yang berusia 23 sampai dengan 37 tahun, memiliki jenjang pendidikan minimal D3, dan telah bekerja di tempat kerja saat ini selama minimal satu tahun. Alasan pemilihan responden dengan pendidikan minimal D3 adalah karena menurut William (dalam Wan Yusoff & Tan, 2013), kebanyakan dari generasi Y merupakan lulusan dari diploma atau sarjana di perguruan tinggi. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 144 responden yang direkrut menggunakan teknik *accidental sampling*.

Alat Ukur

Peneliti menggunakan alat ukur *Utrecht Work Engagement Scale (UWES)* untuk mengukur tingkat *employee engagement* yang dimiliki oleh subjek. Skala ini telah diadaptasi ke konteks Indonesia oleh (Sadida & Febriani, 2016). Skala UWES terdiri dari 17 aitem dimana keseluruhan pernyataan pada skala ini merupakan aitem *favorable*. Skala ini terdiri dari 6 pilihan jawaban, yaitu hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, selalu. Skala ini terdiri dari 6 aitem pada dimensi *vigor*, 5 aitem pada dimensi *dedication*, 6 aitem pada dimensi *absorption*. Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,941 dan nilai korelasi aitem total di atas 0,2. Nilai korelasi aitem total bergerak dari 0,51 hingga 0,779

Untuk mengukur kualitas interaksi atasan-bawahan yang dimiliki oleh subjek, peneliti menggunakan alat ukur *leader member exchange (LMX-MDM)*. Alat ukur tersebut terdiri dari 12 aitem yang mengukur aspek *contribution, loyalty, affect* dan *professional respect*. Keseluruhan pernyataan pada skala ini merupakan aitem *favorable*. Skala ini terdiri dari 6 pilihan jawaban, yaitu 1 = sangat tidak setuju, hingga 6 = sangat setuju. Skala ini terdiri dari 3 aitem pada masing-masing dimensinya.

Nilai reliabilitas alpha tiap dimensi adalah 0,73 untuk dimensi *contribution*, 0,87 untuk dimensi *loyalty*, 0,88 untuk dimensi *affect*, dan 0,79 untuk *professional respect*.

Uji analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *T-test* dan *One Way Anova* menggunakan *software* statistik SPSS.

HASIL

Dari data yang sudah terkumpul, peneliti kemudian melihat deskripsi data demografis responden. Jenis kelamin partisipan terdiri dari laki-laki (63,2%) dan perempuan (36,8%). Tingkat pendidikan partisipan terdiri dari D3 (25,7%), S1 (62,5%), dan S2 (11,8%). Level jabatan partisipan terdiri dari staf (66%), supervisor (19,4%), manager (4,2%), dan lainnya (10,4%). Masa kerja partisipan terbagi menjadi 1-3 tahun (61,1%), 4-6 tahun (21,5%), 7-9 tahun (13,2%), dan lebih dari 10 tahun (4,2%).

Setelah itu, peneliti melihat sebaran skor tertinggi dan terendah dari masing-masing kuesioner. Skor tertinggi dari variabel *employee engagement* adalah 102, sedangkan skor terendah adalah 33. Didapatkan pula, rata-rata skor sebesar 68,87 serta nilai standar deviasi sebesar 13,044. skor tertinggi dari variabel kualitas interaksi atasan-bawahan adalah 72, sedangkan skor terendah adalah 16. Didapatkan pula, rata-rata skor sebesar 52,96 serta nilai standar deviasi sebesar 9,209.

Terdapat korelasi yang signifikan antara dimensi-dimensi dari kualitas interaksi atasan bawahan dengan *employee engagement*, dimana dimensi *affect* berkorelasi positif dengan *employee engagement* ($r=.287$, $p<0.01$), *loyalty* dan *employee engagement* ($r=.349$, $p<0.01$), *contribution* dan *employee engagement* ($r=0.464$, $p<0.01$), *professional respect* dan *employee engagement* ($r=.276$, $p<0.01$).

Selanjutnya, peneliti melakukan perhitungan regresi ganda, dan didapatkan hasil $adjusted R^2 = 0.199$, $p<0.01$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peran dari kualitas interaksi atasan-bawahan memiliki terhadap *employee engagement* generasi Y sebesar 19,9% dan 80,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor yang diduga memiliki pengaruh terhadap *employee engagement* diantaranya adalah *work values* (Park & Guroy, 2012), lingkungan kerja (Anitha, 2014), *work life balance* (Salim, 2014), dan efektivitas kelompok dan hubungan yang sehat antar karyawan dengan rekan kerjanya (Anitha, 2014).

Setelah itu dilakukan analisa regresi untuk melihat kontribusi masing-masing dimensi kualitas interaksi atasan bawahan terhadap *employee engagement*. Dari hasil analisa regresi, diketahui bahwa hanya dimensi *Contribution* yang memiliki peran yang signifikan terhadap *employee engagement* dengan nilai ($\beta = 2,270$, $p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 angka nilai dimensi *contribution* maka nilai *employee engagement* akan bertambah sebesar 2,270. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai *contribution*, maka nilai *employee engagement* pada karyawan generasi Y semakin tinggi

PEMBAHASAN

Dari hasil yang didapat dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat peran signifikan dari variabel kualitas interaksi atasan dan bawahan dengan *employee engagement* karyawan generasi Y. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Breevart, dkk (2015) bahwa kualitas interaksi atasan-bawahan yang tinggi akan memotivasi karyawan untuk melakukan pekerjaan dengan baik, sehingga karyawan tersebut juga akan menjadi lebih *engaged* dalam perusahaan. Alasan mengapa kualitas interaksi atasan-

bawahan yang baik dapat meningkatkan *employee engagement* apabila dikaitkan dengan penelitian (Kusumaningtyas, L Parahyanti, 2014) adalah karena ketika karyawan mempersepsikan bahwa atasan memberikan sumber daya, otonomi, tanggung jawab yang mencukupi, karyawan menjadi termotivasi dan memiliki kesediaan untuk memberikan usaha yang lebih besar dalam menyelesaikan pekerjaannya demi tercapainya tujuan tersebut. Bagi karyawan khususnya generasi Y, berharap diberikan kepercayaan dan tanggung jawab dari atasannya dalam bekerja. Hal ini sesuai dengan karakteristik generasi Y yang memiliki kecenderungan untuk mandiri (Solnet & Hood, 2008).

Selain itu, kualitas hubungan interaksi atasan bawahan yang tinggi dapat meningkatkan rasa kepercayaan karyawan dan memfasilitasi karyawan untuk terlibat lebih dalam pada peran kerjanya (de Villiers & Stander, 2011). Diketahui juga bahwa kualitas interaksi atasan bawahan yang tinggi juga dapat meningkatkan kepuasan kerja, komitmen, dan kinerja karyawan, serta menurunkan intensi mengundurkan diri dari perusahaan (Markham dkk., 2010).

Beberapa penjelasan lain tentang mengapa kualitas interaksi atasan bawahan yang tinggi dapat meningkatkan *employee engagement* adalah karena tingginya kualitas interaksi atasan bawahan dapat membuat karyawan merasakan keleluasaan waktu, informasi langsung, dukungan emosi, imbalan intrinsik seperti penguatan, pujian, dan imbalan eksternal seperti peningkatan upah, yang dapat berimbas positif pada sikap kerja dan tingkatan *employee engagement* (Jacobs dkk., 2014)

Secara keseluruhan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari industri keuangan dan

asuransi, sehingga kurang menggambarkan kekhasan generasi Y di industri yang lainnya. Untuk penelitian selanjutnya dapat menganalisa berdasarkan industri/ *core business* perusahaan. Selain itu, kualitas interaksi yang diukur dalam penelitian ini hanya berdasarkan pada persepsi bawahan saja, tanpa menyertakan persepsi dari atasan sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat menyertakan persepsi dari atasan terhadap kualitas interaksi yang terjalin. Kontribusi secara praktis dari penelitian ini dapat digunakan oleh manajemen perusahaan untuk melatih kepemimpinan para manajer lininya agar dapat mengembangkan kualitas interaksi atasan bawahan yang baik, untuk meningkatkan *employee engagement* bawahannya, terutama bawahan dari generasi Y.

PENUTUP

SIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat peran yang signifikan dari kualitas interaksi atasan bawahan terhadap *employee engagement* karyawan generasi Y. Secara spesifik, aspek *contribution* dari kualitas interaksi atasan bawahan adalah aspek yang berperan signifikan terhadap tingkat *employee engagement*.

Beberapa saran untuk penelitian selanjutnya berdasarkan keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden dari latar belakang industri yang lebih variatif, agar dapat lebih tergambar karakteristik karyawan generasi Y secara lebih luas. Selain itu juga agar dapat dipertimbangkan mengambil data dari para atasan atau karyawan generasi X untuk dapat melihat aspek-aspek yang dapat meningkatkan kualitas interaksi atasan bawahan lainnya

seperti *work values*, lingkungan kerja, *work life balance*, efektivitas kelompok, dan hubungan yang sehat antar karyawan dengan rekan kerjanya. Oleh karena itu penelitian selanjutnya agar dapat mempertimbangkan mengukur variabel-variabel tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, D. (2013). *Ini 11 alasan 60% fresh graduate pindah kerja*.
<http://industri.bisnis.com/read/20130528/12/141523/ini-11-alasan-60-fresh-graduate-pindah-kerja>
- Anitha, J. (2014). Determinants of employee engagement and their impact on employee performance. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 63(3), 308–323.
<https://doi.org/10.1108/IJPPM-01-2013-0008>
- Breevaart, K., Bakker, A. B., Demerouti, E., & van den Heuvel, M. (2015). Leader-member exchange, work engagement, and job performance. *Journal of Managerial Psychology*.
<https://doi.org/10.1108/JMP-03-2013-0088>
- Chaurasia, S., & Shukla, A. (2013). The influence of leader-member exchange relations on employee engagement and work role performance. *International Journal of Organization Theory and Behavior*.
<https://doi.org/10.1108/IJOTB-16-04-2013-B002>
- Crabtree, S. (2013). *Worldwide, 13% of Employees Are Engaged at Work*.
<http://www.gallup.com/poll/165269/worldwide-employees-engaged-work.aspx>
- de Villiers, J. R., & Stander, M. W. (2011). Psychological empowerment, work engagement and turnover intention: The role of leader relations and role clarity in a financial institution. *Journal of Psychology in Africa*.
<https://doi.org/10.1080/14330237.2011.10820474>
- Huybers, C. M. (2011). *The Recruitment And Retention Of Generation Y*.
<http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2011/2011huybersc.pdf>
- Jacobs, S., Renard, M., & Snelgar, R. J. (2014). Intrinsic rewards and work engagement in the South African retail industry. *SA Journal of Industrial Psychology*.
<https://doi.org/10.4102/sajip.v40i2.1195>
- Kambu, A., Troena, E. A., Surachman, & Setiawan, M. (2012). Pengaruh leader-member exchange, persepsi dukungan organisasional, budaya etnis Papua dan organizational citizenship behavior, terhadap kinerja pegawai pada sekda provinsi Papua. *Journal of Business Management*, 10(2), 262–272.
- Kusumaningtyas, L Parahyanti, E. (2014). *Hubungan antara leader-member exchange (lmx) dan perilaku inovatif di tempat kerja (studi pada PT. X)*.
- Markham, S. E., Yammarino, F. J., Murry, W. D., & Palanski, M. E. (2010). Leader-member exchange, shared values, and performance: Agreement and levels of analysis do matter. *Leadership Quarterly*.
<https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2010.03.010>
- Martin, C. A. (2005). From high maintenance to high productivity: What managers need to know about Generation Y. *Industrial and Commercial Training*.
<https://doi.org/10.1108/00197850510699965>
- McCrinkle, M. (2014). The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations. In *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations*.
- Park, J., & Gursoy, D. (2012). Generation effects on work engagement among U.S. hotel employees. *International Journal of Hospitality Management*.
<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2012.02.007>
- Ping, F. S., & Yue, H. K. (2010). *The Mediating Effects of Leader-Member Exchange (LMX) and Team-Member Exchange (TMX) on The Relationship Between Emotional Intelligence, Job Satisfaction and Job Performance of Employees*.

- Prameswari, V., & Respati, A. (2014). *Perbedaan Work Values Antara Generasi X dan Generasi Y*.
- Prasetyo, T. K. A. (2016). *Pengaruh Leader Member Exchange (LMX) Terhadap Employee Voice Behavior Dengan Employee Engagement Sebagai Variabel Mediator*.
- Sadida, N., & Febriani, Z. (2016). Mengikat karyawan dengan telecommuting (studi keterikatan kerja karyawan telecommuting). *Jurnal Psikogenesis*, 4(1), 114–125.
- Saks, A. M. (2006). Antecedents and consequences of employee engagement. *Journal of Managerial Psychology*. <https://doi.org/10.1108/02683940610690169>
- Salim, V. C. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Supervisor Terhadap Keseimbangan Kehidupan Dan Pekerjaan Dengan Komitmen Organisasi : Sebuah Studi Terhadap Generasi Y*.
- Santosa, T. E. C. (2012). Memahami dan mendorong terciptanya employee engagement dalam organisasi. *Jurnal Manajemen*, 11(2), 207–216.
- Solnet, D., & Hood, A. (2008). Generation Y as hospitality employees: Framing a research agenda. *Journal of Hospitality and Tourism Management*. <https://doi.org/10.1375/jhtm.15.59>
- Swiggard, S. B. (2011). *Generation and employee commitment: an exploration of the impact of technology, home, family structure, and employer-employee relationship*.
- Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2008). Generational differences in psychological traits and their impact on the workplace. In *Journal of Managerial Psychology*. <https://doi.org/10.1108/02683940810904367>
- Wan Yusoff, W. F., & Tan, S. K. (2013). Generation Differences in Work Motivation : From Developing Country Perspective. *International Journal of Economy, Management and Social Science*.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SETTING PROFESIONAL: BURNOUT DAN JENIS PROFESI SEBAGAI PREDIKTOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Monika Windriya Satyajati

Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang
monika@unika.ac.id

Lucia Trisni Widhianingtanti

Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang
trisni@unika.ac.id

Bartolomeus Yofana Adiwena

Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang
adiwena@unika.ac.id

ABSTRAK

Psychological Well-Being (PWB) mempunyai peranan penting dalam keberfungsian positif individu di berbagai tempat, salah satunya dalam setting profesional. Dalam dunia kerja, PWB seringkali ditemukan berkaitan dengan kondisi *burnout* pada karyawan. Namun demikian, temuan beberapa penelitian sebelumnya mengenai dinamika hubungan *burnout* dan PWB masih belum konsisten, salah satunya karena jenis pekerjaan subjek yang berbeda-beda di setiap penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi PWB pada setting profesional, dengan *burnout* dan jenis pekerjaan, yaitu perawat dan polisi, sebagai prediktornya. Hasil analisis regresi menemukan bahwa *burnout* dapat memprediksi 33% dari nilai PWB. Variabel jenis profesi menambah persentase prediksi menjadi 52%. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* berperan dalam memprediksi PWB, namun dalam meneliti PWB dan *burnout* dalam setting pekerjaan, perlulah mempertimbangkan jenis profesi subjek.

Kata Kunci: *burnout*, *psychological well-being*, polisi, perawat

Setiap individu tentunya mempunyai keinginan untuk menjalani berbagai tugasnya dalam kehidupan sehari-hari secara optimal. Dalam ranah psikologi positif, *Psychological Well-Being* (PWB) memegang peranan penting dalam keberfungsian individu. Ruini (2017) mengungkapkan bahwa PWB adalah suatu bentuk kesejahteraan yang bersifat *eudaimonic*. Hal ini berarti individu berupaya untuk mengoptimalkan potensinya dalam proses mewujudkan realisasi diri, bukan hanya dengan mencari kesenangan atau pemuasan keinginan belaka.

PWB sendiri terdiri dari beberapa dimensi. Ruini (2017) menyebutkan adanya dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relation with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* yang membentuk PWB pada individu. Keyes dan

Magyar-Moe (2004) menyebutkan bahwa PWB menelaah mengenai keberfungsian positif seseorang dari sudut pandang individu sendiri. Oleh karena itu, PWB dapat dilihat sebagai suatu konstruk atau kondisi dengan spektrum yang luas mengenai keberfungsian positif individu dalam berbagai waktu dan konteks dalam hidupnya.

Dengan adanya perpaduan berbagai komponen psikologis ini, maka individu yang mempunyai kondisi PWB yang baik dapat memandang tekanan atau *stressor* sebagai suatu sumber positif yang menyumbang pada pertumbuhan PWB dalam dirinya (Ruini, 2017). Individu dengan kondisi PWB yang optimal diasumsikan tidak mudah tertekan pada berbagai setting kehidupannya, termasuk pada setting kerja atau profesional. Tekanan yang terjadi di tempat kerja,

diasumsikan tidak akan menimbulkan gangguan keberfungsian jika PWB pada individu dalam kondisi optimal.

Dalam praktiknya, terdapat banyak penggunaan istilah PWB yang bergantian dengan *Subjective Well-Being* (SWB). Bahkan, secara umum, banyak yang mengira PWB dan SWB adalah dua hal yang sama. Akan tetapi, terdapat beberapa perbedaan terkait kontrak, demografis, dan kepribadian. Selain itu, Carr (2004) mengungkapkan bahwa individu dengan PWB yang lebih tinggi dibanding SWB relatif lebih muda, berpendidikan, dan terbuka pada adanya pengalaman. Deskripsi ini membawa PWB pada kondisi yang dapat dikaitkan dengan tempat kerja, mengingat kaum dewasa yang masih bekerja umumnya berusia lebih muda, dan mempunyai pendidikan tertentu terkait pekerjaannya. Keterbukaan terhadap pengalaman juga dapat dikaitkan dengan berbagai tantangan terhadap pekerjaan.

Carr (2004) mengungkapkan bahwa PWB mempunyai peran dalam kinerja individu, dalam konteks individu dapat memanfaatkan hal-hal yang menyenangkan baginya untuk mengatasi tantangan sulit dalam bekerja. Pada setting profesional, PWB ditemukan mendukung afek positif dan pertumbuhan pekerja dalam hal membuat *goal-setting* dan perencanaan (Trudel-Fitzgerald dkk., 2019). Kondisi PWB pada pekerja pun ditemukan cenderung stabil dalam rentang waktu yang lama (Wright, 2007). Kondisi ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai PWB, terutama di setting tempat kerja, terkait dengan profesi yang dijalani seseorang.

Menganalisis PWB di tempat kerja memerlukan adanya penelusuran lebih mendalam juga mengenai kondisi *burnout* pada karyawan. Kondisi psikologis karyawan secara keseluruhan ditemukan dapat berpengaruh pada PWB jika melalui adanya

peran dari *burnout* (Manzano- Garcia & Ayala, 2017). Selain itu, Dahlke dkk. (2018) menemukan bahwa kondisi manajemen waktu yang buruk di tempat kerja dapat memperburuk PWB dan *Burnout* pada pekerja.

Freudenberger mendefinisikan *burnout* merupakan representasi dari sindrom *psychological stress* yang menunjukkan respon negatif sebagai hasil dari tekanan yang berlebihan dari suatu pekerjaan (Cordes & Dougherty, 1993). *Burnout* baru-baru ini dimasukkan dalam ICD-11 (*International Classification of Diseases*) sebagai fenomena pekerjaan, bukan sebagai kondisi medis. Pada tanggal 29 Mei 2019 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebut *burnout* sebagai "fenomena kelelahan bekerja". Meskipun demikian, istilah *burnout* tidak disebutkan dalam DSM-V dan masih belum ada kriteria diagnostik untuk mengidentifikasinya (Bakusic et al., 2017). Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia akan memulai pengembangan pedoman berbasis bukti tentang kesejahteraan mental di tempat kerja.

Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respon yang berkepanjangan terhadap stressor interpersonal kronis di tempat kerja (Maslach dan Leiter, 2016). *Burnout* adalah sindrom, kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi di antara individu yang telah bekerja khususnya di bidang *human service*, (Maslach, 2001; Abushaikha, dkk (2009); Lee, dkk (2003). Maslach (2016) menambahkan bahwa *burnout* adalah sindrom kelelahan emosional (EE), berkurangnya prestasi pribadi (PA), dan depersonalisasi (DP) yang dapat terjadi pada individu yang bekerja lebih banyak dengan pekerjaan yang berhubungan dengan orang seperti pekerjaan kesehatan dan pendidikan. Menurut Bianchi (et al., 2015), ada tumpang tindih antara *burnout* dan depresi, di antara peneliti masih terjadi ketidaksepakatan terkait fenomena *burnout* dan depresi. Seperti yang

diungkapkan oleh beberapa peneliti bahwa orang yang mengalami gejala *burnout* terlihat memiliki gejala yang sama dengan para penderita depresi. Masih mengacu pada pendapat Bianchi bahwa *burnout* didefinisikan sebagai "sindrom dikonseptualisasikan sebagai akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola. *Burnout* merujuk secara khusus pada fenomena dalam konteks pekerjaan dan tidak boleh diterapkan untuk menggambarkan pengalaman di bidang kehidupan lain.

Maslach dan Jackson mengungkapkan ada tiga dimensi dalam *burnout*, yakni:

a. *Emotional Exhaustion* (EE)

EE merupakan keadaan penipisan emosional yang ditandai dengan kelelahan emosi saat menghadapi pekerjaannya dan aktivitas yang dijalani setiap harinya, sehingga merasa terkuras habis sumber-sumber emosional, dan muncul perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan, dan merasa tidak mampu melakukan pekerjaannya secara optimal.

b. *Depersonalization* (DP)/Sinisme

Sinisme dikonseptualisasikan sebagai Sebuah sikap negatif terhadap pekerjaan yang terbangun akibat dari hubungan personal antar individu di lingkup pekerjaan. penggambaran ketegangan mental individu sebagai akibat dari kelelahan kerja, mengakibatkan respons yang tidak berperasaan dan impersonal terhadap orang lain. Sinisme juga merupakan upaya individu untuk menempatkan jarak antara diri sendiri dan berbagai aspek pekerjaan.

c. *Personal Accomplishment* (PA)

PA didefinisikan sebagai suatu keadaan yang melibatkan pandangan negatif terhadap diri sendiri dan menilai diri tidak mampu mencapai keberhasilan dalam bidang pekerjaan, sehingga pada akhirnya kehilangan

kemandirian dan tak mampu menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang seharusnya dicapai.

Meskipun beberapa penelitian telah menganalisis mengenai hubungan antara *burnout* dengan PWB, namun hasil analisis hubungan dari kedua konstruk tersebut belum menunjukkan hasil yang konsisten. Misalnya, Advincula (2020) yang menemukan korelasi yang sangat rendah pada *burnout* dan PWB dengan mengukur subjek guru sekolah di Filipina. Di sisi lain, Manzano-Garcia dan Ayala (2017) menemukan hubungan antara dimensi PWB dan aspek *burnout* di mana sinisme menunjukkan korelasi yang sangat signifikan dengan *enviromental mastery*, *life purpose*, *personal growth*, dan *self-acceptance* pada subjek dengan profesi terapis anak dengan autisme. Studi lain oleh Ríos Rísquez dkk (2018), dilakukan pada mahasiswa keperawatan dan menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *emotional exhaustion* dan *cynicism* dengan PWB secara keseluruhan. Perbedaan dinamika hubungan PWB yang terjadi pada tiga penelitian yang berbeda membuat peneliti menyimpulkan bahwa perbedaan profesi pekerjaan dapat memberikan pengaruh pada hubungan antara PWB dan *burnout*.

Profesi pekerjaan tertentu ternyata seringkali menjadi topik penelitian terkait dengan *burnout* dan PWB di tempat kerja. Profesi yang paling banyak diteliti adalah profesi tenaga medis, terutama perawat (Puspita, 2018; Ríos Rísquez, dkk, 2018; Sawitri & Siswati, 2019| Smith & Yang, 2017). Tekanan psikologis, juga kondisi PWB bahkan sejak individu masih menjalani pendidikan keperawatan sudah terdampak (Smith & Yang, 2017). Hal ini mengingat banyaknya kemungkinan tekanan yang akan dihadapi. Selama menjalani pendidikan keperawatan pun, *burnout* yang dialami akan tetap stabil, namun, kemampuan siswa untuk dapat

bertahan dan menjaga PWB, justru meningkat (Ríos Ríquez, dkk, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa dalam perjalanan individu untuk menjadi perawat, tekanan sudah mulai dirasakan, namun adanya dinamika selama pembelajaran akan mampu membantunya dan mengolah tekanan tersebut untuk mengoptimalkan PWB.

Ketika telah menjalani pekerjaan sebagai perawat, banyak tantangan kerja yang berpotensi menimbulkan adanya *emotional labor*. Puspita (2018) mengemukakan bahwa *emotional labor* ini dapat memprediksi kondisi PWB pada perawat. Perawat yang merasakan *emotional labor* lebih tinggi akan mempunyai PWB yang lebih rendah. Pada studi lain, konstruk psikologi yang positif, seperti *self-compassion* ditemukan berkorelasi positif dengan PWB pada perawat (Sawitri dan Siswati, 2019). Kedua studi tersebut menunjukkan perlunya pencarian lebih mendalam mengenai konstruk-konstruk psikologis yang dapat membantu memprediksi PWB pada perawat. Salah satunya adalah dengan mendalami mengenai *burnout*, yang mencakup adanya beban emosional di dalamnya.

Profesi lain yang terkait dengan adanya tekanan adalah profesi polisi. Beban kerja sebagai polisi membuat polisi seringkali mengalami kondisi yang dapat memperburuk PWB. Maria, Wolter, Gusy, B., Kleiber, dan Renneberg (2018) menemukan bahwa profesi polisi seringkali menghadapi berbagai stressor yang mengakibatkan depresi, *burnout*, bahkan dapat berdampak pada status kesehatannya. Anwar dan Fauziah (2019) juga menemukan bahwa pada polisi wanita, konflik peran ganda sebagai istri ataupun ibu dapat mempengaruhi PWB mereka. Namun, meski konflik ini hanya terjadi pada perempuan, Hayes (2017) mengemukakan bahwa kondisi PWB polisi secara keseluruhan sama, tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Hal ini menekankan bahwa kondisi emosional polisi memang perlu menjadi perhatian karena terkait dengan PWB, terlepas dari variabel gender.

Juniarly dan Hadjam (2012) menemukan gejala-gejala stress pada polisi, dan gejala emosional menjadi gejala yang paling dominan dibanding gejala perilaku, fisik, dan intelektual. Hal ini senada dengan temuan dari Wolter dkk (2019) terhadap polisi di Jerman, di mana *emotional exhaustion* yang dialami oleh polisi berpengaruh pada PWB. *Emotional exhaustion* merupakan suatu komponen dari *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi-kondisi emosi negatif terkait emosi, seperti *burnout* dapat memprediksi adanya kondisi PWB pada polisi.

Menilik penjelasan di atas, peneliti ingin memfokuskan penelitian ini untuk memprediksi PWB sebagai suatu konstruk yang berperan penting pada berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya di tempat kerja. *Burnout* akan menjadi predictor utama dalam penelitian ini mengingat adanya berbagai dukungan penelitian yang mengkaitkan *burnout* dengan PWB. Di sisi lain, jenis profesi, dalam studi ini yaitu perawat dan polisi, juga dijadikan sebagai prediktor, untuk memahami apakah PWB mempunyai kondisi yang berbeda dilihat dari jenis pekerjaan seseorang.

METODE

Partisipan

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan 90 responden yang berasal dari kota Semarang, Indonesia. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu peneliti memberi kuesioner penelitian pada responden bersedia berpartisipasi (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini, responden adalah individu yang berprofesi sebagai polisi atau perawat.

Responden penelitian didominasi oleh wanita (n=64; 71%). Apabila ditinjau dari pekerjaan, responden didominasi oleh perawat (n=50; 55%) dengan masa kerja 5 sampai 10 tahun (n=34; 38%). Data demografis partisipan secara lebih rinci dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1: Data Demografis Responden (N=90)

Variabel Demografis	Kategori	Jumlah
Jenis kelamin	Pria	26
	Wanita	64
Profesi	Perawat	40
	Polisi	46
Status Pernikahan	Menikah	46
	Lajang	44
Renang Usia	<30 tahun	56
	31-40 tahun	25
	41-50 tahun	6
	>50 tahun	3
Masa Kerja	<5 tahun	33
	5-10 tahun	34
	11-20 tahun	18

Alat Ukur

Psychological Well-Being

Psychological well-being diukur menggunakan Psychological Well-being Scale yang diadaptasi oleh peneliti dari skala asli berbahasa Inggris yang dikonstruksi oleh Ryff dan Singer (1996). Psychological Well-being Scale terdiri dari enam dimensi, yaitu autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with others, purpose in life, dan self acceptance. Peneliti menerjemahkan item ke dalam bahasa Indonesia dan melakukan uji validitas. Pada akhirnya, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 29 item pernyataan yang menggunakan skala 1 (sangat tidak sesuai) hingga 6 (sangat sesuai). Contoh item Psychological Well-being Scale adalah: "Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya tertekan." dan "Saya yakin mampu mencapai sesuatu yang saya inginkan dengan potensi yang saya miliki." Rincian mengenai aitem pada setiap aspek tertera pada Tabel 2.

Tabel 2: Blue-Print Skala PWB

Aspek-Aspek	Item		Total
	Favourable	Unfavourable	
Autonomy	2	3	5
Self-acceptance	2	3	5
Purpose in life	2	3	5
Personal relation with others	2	3	5
Personal growth	2	3	5
Environmental mastery	1	3	4
Jumlah	12	18	29

Burnout

Alat pengukuran yang cukup terkemuka untuk burnout adalah Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach dan Jackson, 1986; Maslach dkk., 1996). MBI dikembangkan untuk mengukur kejenuhan sebagai jenis tertentu dari reaksi stres kerja di kalangan profesional layanan manusia. Skala ini terdiri dari tiga dimensi yang mengukur kelelahan emosional, depersonalisasi/sinisme dan kurangnya pencapaian pribadi. Sembilan item dari skala kelelahan emosional mengukur penipisan sumber daya emosional, yang berbeda dari kelelahan fisik atau kelelahan mental (Enzmann, 1994), sehingga perasaan menjadi terlalu emosional dan kelelahan akibat pekerjaan seseorang. Skala ini menekankan sifat yang menuntut secara emosional dari pekerjaan layanan publik (*Human service*) seperti "Bekerja dengan orang sepanjang hari benar-benar menjadi beban bagi saya".

Dimensi kedua yaitu depersonalisasi, terdiri dari lima item untuk mengukur perkembangan sikap negatif seperti sinis, empati rendah dan sikap impersonal terhadap penerima layanan seseorang. Gap yang berlebihan antara performa kerja ditampilkan seperti hal tersebut dengan standar layanan dalam pekerjaan yang harus dilakukan akan dapat merusak kualitas layanan organisasi (Bakker et al., 2000), karena perhatian empatik merupakan atribut penting dari pekerjaan

dibidang layanan publik (Leiter & Schaufeli, 1996).

Dimensi yang ketiga adalah pencapaian pribadi yang terdiri dari delapan item, mengukur kecenderungan untuk menilai perasaan kompetensi dan keberhasilan dalam dimuat secara negatif. Prestasi pribadi tidak dapat dianggap sebagai lawan dari kelelahan emosional atau depersonalisasi dan memang, korelasi antara subskala prestasi pribadi dan subskala lainnya rendah (Maslach dan Leiter, 2016). Item-item MBI ditulis dalam bentuk pernyataan tentang perasaan atau sikap pribadi direspon dalam bentuk frekuensi responden dalam merasakan perasaan-perasaan tersebut pada skala Likert 7 poin, (mulai dari 0, "tidak pernah" hingga 6, "setiap hari") (Maslach dkk, 1996).

Tabel 3: Blue-Print Skala Burnout

Aspek-Aspek	Item		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Exhaustion</i>	9	-	9
<i>Cynicism</i>	5	-	5
<i>Personal Accomplishment</i>	-	8	8
Total	14	8	22

Prosedur dan Metode Analisis Data

Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner secara luring (*paper and pencil*). Peneliti memberitahu responden bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kebahagiaan responden di tempat kerjanya. Peneliti menggunakan analisis t-test untuk menguji perbedaan mean antara

pekerjaan seseorang dengan orang-orang secara negatif. Rasa kemanjuran yang lebih rendah ini telah dikaitkan dengan perasaan kekurangan dan harga diri yang buruk. Subskala ini tidak tergantung pada subskala lainnya, dan komponen-komponennya tidak kelompok polisi dan perawat, dan analisis regresi untuk menguji hubungan antara burnout dan psychological wellbeing. Seluruh analisis dilakukan menggunakan program statistik JASP untuk Mac OS.

HASIL

Korelasi Antara Dimensi dan Variabel

Penelitian ini menggunakan desain korelasional yang mengukur hubungan antara *burnout* dan PWB. Seperti yang diperkirakan peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* berhubungan secara signifikan dengan PWB ($r=0,38$; $p<0,01$). Analisis terhadap tiap dimensi penyusunan kedua variabel pun menunjukkan hasil yang cukup konsisten. Meskipun tidak berkorelasi signifikan dengan dimensi *professional accomplishment* ($r=0,01$; $p=ns$), PWB terbukti berhubungan dengan dimensi *exhaustion* ($r=0,41$; $p <0,01$), dan *cynicism* ($r=0,41$; $p <0,01$) dari variabel *burnout*. Di sisi lain, *burnout* juga berkorelasi dengan dimensi *self-acceptance* ($r=0,32$; $p <0,01$), *purpose in life* ($r=0,57$; $p <0,01$), dan *environmental mastery* ($r=0,28$; $p <0,01$). Korelasi antar dimensi, nilai rata-rata dan standar deviasi selengkapnya dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 4. Rata-rata, Standard Deviations, and Korelasi Antara Dimensi dan Variabel

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Exhaustion	-										
2. Cynicism	0,692*	-									
3. Professional Accomplishment	0,014	0,091	-								
4. Burnout	-0,837*	0,790*	0,505*	-							
5. Autonomy	-0,283	-0,193	0,228 ^a	-0,128	-						
6. Self Acceptance	-0,187*	-0,293*	-0,233 ^a	-0,319*	0,329*	-					
7. Purpose in life	-0,446*	-0,664*	-0,167	-0,566*	0,258 ^a	0,588*	-				
8. Relation with others	-0,256 ^a	-0,156	0,096	-0,160	0,474*	0,505*	0,441*	-			
9. Personal growth	-0,271 ^a	-0,247 ^a	0,087	-0,204	0,521*	0,601*	0,451*	0,711*	-		
10. Environmental mastery	-0,364*	-0,196	0,001	-0,283*	0,569*	0,361*	0,458*	0,600*	0,512*	-	
11. Psychological wellbeing	-0,410*	-0,408*	0,005	-0,379*	0,700*	0,730*	0,727*	0,811*	0,817*	0,766*	-
Mean	17,8	4,6	16,6	39,0	19,1	22,1	25,3	21,7	20,8	16,8	125,8

Perbandingan Burnout pada Kedua Profesi

Peneliti menguji perbedaan *mean burnout* antara kedua kelompok yang berprofesi sebagai polisi dengan kelompok perawat menggunakan analisis *t-test*. Seperti dapat dilihat pada tabel 5, kelompok dengan profesi polisi ternyata memiliki *mean burnout* yang lebih tinggi daripada kelompok perawat. Namun demikian, perbedaan *mean burnout* pada kedua kelompok tidak terkonfirmasi secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan *mean burnout* antara kelompok polisi dengan kelompok perawat.

Tabel 5. Perbedaan Mean Burnout dan PWB pada Dua Kelompok

	Polisi		Perawat		t(88)	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Burnout	42.625	13.852	36.160	17.714	1.891	0.062	0.401
Psychological wellbeing	134.50	18.135	118.820	8.158	5.467	< .001	1.160

Perbandingan PWB pada Kedua Profesi

Peneliti juga menggunakan analisis *t-test* untuk menguji perbedaan *mean PWB* antara kedua kelompok polisi dan perawat. Seperti dapat dilihat pada tabel 5, kelompok dengan profesi polisi memiliki *mean PWB* yang lebih

tinggi daripada kelompok perawat. Perbedaan *mean PWB* kedua.

Kelompok pun terbukti berbeda secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mean PWB* antara kelompok polisi dengan kelompok perawat.

Memprediksi Psychological Well-Being

Analisis regresi hirarkis dilakukan untuk menguji apakah *burnout* dan jenis pekerjaan dapat memprediksi *PWB* seseorang. Pada tahap 1, peneliti memasukkan level *burnout* sebagai variabel prediktor, *PWB* sebagai *outcome*, serta variabel demografis sebagai kovariabel yang dikontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa level *burnout* secara signifikan memprediksi *PWB* seseorang. Nilai R^2 sebesar 0.334, berarti level *burnout* memprediksi sekitar 33% dari varian *PWB*.

Melihat adanya perbedaan *mean PWB* antara kedua jenis profesi, peneliti tertarik untuk menguji peran perbedaan profesi dalam memprediksi *PWB*. Untuk itu, peneliti membuat *dummy variable* atas profesi dan mengukurnya sebagai prediktor *PWB* bersama dengan *burnout* dan beberapa variabel demografis dalam analisis tahap 2. Hasilnya menunjukkan bahwa level *burnout* tetap

signifikan memprediksi PWB dan pada saat yang sama perbedaan profesi juga memprediksi PWB secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa

perbedaan profesi secara signifikan menyebabkan perbedaan pula pada PWB. Nilai R^2 juga meningkat dalam model ini menjadi 0.521, yang berarti level burnout dan perbedaan profesi memprediksi sekitar 52% dari varian PWB. Perubahan nilai R^2 yang positif antara tahap 1 dan 2 ($\Delta R^2=0,187$) yang positif mengindikasikan bahwa varians PWB lebih banyak terprediksi saat menggunakan analisis tahap atau model 2, yaitu dengan memasukkan variabel perbedaan profesi. Hasil analisis regresi selengkapnya dapat dilihat di tabel 4.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan adanya keterkaitan yang signifikan antara PWB dengan *burnout*, di mana *burnout*, bersama dengan variabel jenis profesi, mampu memprediksi PWB. Sebagai suatu variabel yang penting sebagai indikator keberfungsian individu, dinamika antara PWB dengan prediktor-prediktornya tentu sangat perlu untuk ditelaah.

Advincula (2020) menyatakan bahwa *burnout* dapat berkaitan dengan PWB hanya jika terdapat pengaruh dari variabel moderator *self-awareness*. Jika *self-awareness* tidak dilibatkan, maka korelasi signifikan antara *burnout* dan PWB tergolong lemah ($r=0,195$; $p<0.05$). Hasil ini didapatkan dari penelitian terhadap 34 guru di Filipina. Peneliti berasumsi bahwa variabel profesi membuat kondisi korelasi *burnout* dan PWB dapat berbeda dengan apa yang didapatkan di penelitian ini. Tingkat stress pada guru, diasumsikan lebih rendah dibanding perawat maupun polisi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Manzano- Garcia dan Ayala (2017) menemukan adanya kaitan antara PWB dan *burnout* ada profesi terapis spesialis anak berkebutuhan khusus, yaitu autism. Pada penelitian ini, PWB

dan *burnout* menunjukkan korelasi yang kuat, jika dilihat dari hubungan antara dimensi dan aspeknya. Aspek *burnout* yang paling banyak berkorelasi dengan dimensi PWB adalah sinisme, yang berkorelasi dengan *environmental mastery*, *life purpose*, *personal growth*, dan *self-acceptance*. Karakter ini berbeda dengan penelitian ini di mana sinisme berkorelasi hanya dengan skor PWB secara keseluruhan.

Dinamika korelasi pada penelitian ini ternyata ditemukan mirip dengan dinamika yang terjadi pada temuan Ríos Ríquez dkk (2018), yang menemukan bahwa korelasi yang kuat muncul hanya pada *emotional exhaustion*, dan *cynisime*. Masing-masing berkorelasi signifikan dengan skor PWB keseluruhan. Hasil temuan ini serupa dengan temuan pada penelitian ini. Penelitian Ríos Ríquez dkk (2018) memang mengambil sampel pada mahasiswa keperawatan. Hal ini menjelaskan dinamika yang serupa pada subjek penelitian ini di mana sebagian adalah perawat. Meskipun terdapat profesi polisi juga dalam penelitian ini, namun *mean burnout* yang dimiliki subjek polisi dalam kelompok ini ternyata tidak berbeda dengan kelompok perawat.

Sifat sinis atau pesimis pada individu ditemukan berkaitan dengan PWB. Hal ini senada dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa optimisme (yang merupakan lawan dari pesimisme) ditemukan berkorelasi negatif dengan PWB (Juniarly & Hadjam, 2012, Ruini, 2017). Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa setiap individu berupaya untuk menemukan makna dari setiap pekerjaan yang dilakukan. Namun optimisme yang diperlukan adalah adanya kemampuan untuk menimbulkan makna pada apa pun ya ia kerjakan. Individu dengan karakter seperti ini mempunyai PWB yang lebih tinggi dibanding individu yang pesimis dan terus menerus berada di tahap pencarian makna dari apa yang ia lakukan (Ruini, 2017).

Menurunkan *burnout* dan mengoptimalkan PWB adalah hal yang penting dilakukan terutama untuk profesi polisi. Anwar dan Fauziah (2019) menyatakan bahwa PWB optimal pada polisi akan membuatnya semakin dapat mengatasi konflik peran ganda. Mengatasi permasalahan PWB pada polisi, diperlukan berbagai macam upaya. Adenkule (2017) menyoroti pentingnya manajemen pengaturan waktu kerja dan promosi, serta pelatihan yang perlu secara rutin diberikan untuk membantu para petugas polisi mengoptimalkan PWB. Dari dalam negeri, penelitian yang dilakukan Juniarily dan Hadjam (2012) menekankan koping religious yang terbukti berkorelasi dengan pengelolaan stress pada polisi. Dalam semua upaya meningkatkan PWB, peran mengatasi *burnout*, terutama pada aspek *emotional exhaustion* perlulah menjadi perhatian.

DAFTAR RUJUKAN

- Abushaikha L, Saca-Hazboun H. (2009). Job satisfaction and burnout among Palestinian nurses. *Eastern Mediterranean Health Journal*; 15(1): 190–197.
- Adekunle, O.S. (2017). Impact of emotional intelligence, dispositional optimism and emotional exhaustion on the Psychological Well-Being of police officers in Ibadan, Oyo State, Nigeria. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 19, 717-723.
- Advincula, R.P. (2020). *Burnout and psychological well-being of private school teachers: Role of self-awareness as mediator*. DOI: 10.35542/ost.01/enmpt Retrieved from edarxiv.org/enpmt
- Anwar, D.P. & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan konflik peran ganda pada wanita yang bekerja sebagai polisi di Polrestabes Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 105-110.
- Asih, F., dan Trisni, L. (2015). Hubungan antara Kepribadian hardiness dengan burnout pada perawat gawat darurat di RS Pantiwilasa Citarum. *Psikodimensia* 14(1), 11 - 23
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and Work Engagement: The JD–R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 389–411. doi:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Bruner-Routledge
- Cho, E. & Jean, S. (2019). The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students' burnout and well-being. *BMC Medical Education*, 19(43). DOI: 10.1186/512909-019-1477-2
- Dahlke, A. R., Johnson, J. K., Greenberg, C. C., Love, R., Kreutzer, L., Hewitt, D. B., . . . Bilimoria, K. Y. (2018). Gender Differences in Utilization of Duty-hour Regulations, Aspects of Burnout, and Psychological Well-being Among General Surgery Residents in the United States. *Annals of Surgery*, 268(2), 204-211. doi:10.1097/sla.0000000000002700
- Enzmann, D., Schaufeli, W., Girault, N. (1995). The validity of the Maslach Burnout Inventory in three national samples. In: Bennett, L., Miller, D., Ross, M. (Eds.), *Health workers and AIDS: Research, intervention and current issues in burnout and response*, 131–150. Harwood Academic Publishers.
- Hayes, J. (2017). *Police and Psychological Well-Being: Assessing Police Office Well-Being Using Flourishing Scale*. Dissertation. Berkeley: The Wright Institute.
- Iwanicki, EF, Schwab, RL. (1981). A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 41, 1167–1174.
- Juniarily, A., & Hadjam, M.N.R. (2012). Peran koping religious dan kesejahteraan subjektif terhadap stress pada anggota Bintara Polri di Polres Kebumen. *Psikologi*, 17(9), 5-16
- Keyes, C.L.M, & Magyar-Moe, J.L. (2004). The measurement and utility of adult

- subjective well-being. Dalam S.J. Lopez, & C.R. Snyder. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, pp. 411-425. Washington DC: American Psychological Association.
- Lee HF, Chien TW, Yen M. (2013). Examining factor structure of Maslach burnout inventory among nurses in Taiwan. *Journal of Nursing Management*; 21: 648–656.
- Leiter, M.P., Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles : *A new approach to understanding the burnout experience*, 3, 89-100
- Leiter, M.P., Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress & Coping*, 9, 229–243. doi:10.1080/10615809608249404
- Manzano-García, G., & Ayala, J. (2017). Relationship between Psychological Capital and Psychological Well-Being of Direct Support Staff of Specialist Autism Services. The Mediator Role of Burnout. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.02277
- Maria, A. S., Wolter, C., Gusy, B., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2018). The Impact of Health-Oriented Leadership on Police Officers' Physical Health, Burnout, Depression and Well-Being [Abstract]. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 13(2), 186-200. doi:10.1093/police/pay067
- Maslach, C. (2003a). Burnout: The Cost of Caring. *Los Altos: Malor Book*.
- Maslach, C. (2003b). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslach, C., Jackson, S.E. (1986). Maslach burnout inventory manual (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting psychologists press.
- Maslach, C., Jackson, S.E., Leiter, M.P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual (3rd edition). Menlo Park, CA: *Mind Garden*.
- Maslach, C, Leiter, M.P. (1997). The Truth about Burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: *Jossey-Bass*.
- Maslach, C., Leiter, M.P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498-512. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Maslach, C., Leiter, M.P., Schaufeli, W.B. (2009). Measuring burnout. In: Cartwright S, Cooper CL (Eds.) *The Oxford handbook of organizational well-being*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press. Pp. 86- 108.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In: Schaufeli, W.B., Maslach, C., Marek, T. (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. (2000). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422
- Puspita, D.W. (2018). Hubungan antara *emotional labor* dengan *psychological well-being* pada perawat RSJD. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 27-32.
- Ríos Rísquez, M. I., García Izquierdo, M., Sabuco Tebar, E. D., Carrillo Garcia, C., & Solano Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(12), 2777-2784. doi:10.1111/jan.13794
- Ruini, C. (2017). *Positive Psychology in the Clinical Domains: Research and Practice*. Cham: Springer International Publishing.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotera Psychosom*, 65, 14-23.
- Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan

- Psychological Well-Being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), 112-117.
- Smith, G.D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 49, 90-95.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Hippel, C. V., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & Vanderweele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1). doi:10.1186/s12889-019-8029-x
- Wolter, C., Maria, A. S., Wörfel, F., Gusy, B., Lesener, T., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2018). Job Demands, Job Resources, and Well-being in Police Officers—a Resource-Oriented Approach. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 34(1), 45-54. doi:10.1007/s11896-018-9265-1
- Wright, A. (2007) A look at two methodological challenges for scholars interested in Positive Organizational Behaviors. Dalam D. Nelson, & C.L. Cooper. *Positive Organizational Behavior*, pp 177-190. London: SAGE

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN DI SALAH SATU PABRIK ROKOK DI MALANG

Amanda Sandy Ardilla

Universitas Negeri Malang

Gamma Rahmita Ureka Hakim

Universitas Negeri Malang

gamma.rahmita.fpsi@um.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengetahui deskripsi *psychological well being* pada karyawan, (2) mengetahui deskripsi *burnout* pada karyawan, (3) mengetahui hubungan *psychological well being* dan *burnout* pada karyawan di salah satu pabrik rokok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif dan korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah karyawan bulanan di salah satu pabrik rokok di Malang dengan jumlah sampel 80 karyawan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menggunakan instrumen penelitian berupa skala *psychological well being* dan skala *burnout* dengan reliabilitas 0,884 dan 0,822, reliabilitas tersebut diperoleh dari jumlah aitem valid sebesar 20 aitem untuk skala *psychological well being* dan 12 aitem untuk skala *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan memiliki *psychological well being* rendah dan memiliki *burnout* tinggi serta ada hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well being* dan *burnout* karyawan dengan angka korelasi sebesar -0,744, signifikansi 0,000 dan $p < 0,05$. Saran yang diberikan dari penelitian ini bagi perusahaan untuk meningkatkan *psychological well being* karyawan dengan menciptakan kondisi/lingkungan kerja yang kondusif dan sarana prasarana yang memadai. Bagi karyawan dapat menumbuhkan rasa keterbukaan pada lingkungan, agar dalam hubungan yang positif dengan karyawan lain dapat terjalin.

Kata Kunci: *psychological well-being*; *burnout*; karyawan pabrik rokok

Perkembangan industri yang bergerak maju dan sangat pesat akan memunculkan persaingan kompetitor. Setiap perusahaan terus membenahi diri untuk mengikuti tuntutan pasar. Hal ini dilakukan untuk terus menarik para konsumen dan mengembangkan produksinya. Evaluasi akan dilakukan baik secara eksternal maupun internal. Baik sistem, teknologi, maupun karyawan yang ada di perusahaan terus dituntun untuk menghasilkan *output* yang tinggi. Semakin tinggi tuntutan pasar akan semakin tinggi pula beban kerja dan tekanan yang diterima karyawan. Hal ini akan memicu munculnya tingkat *turnover* yang cukup signifikan serta berdampak pada timbulnya stres yang dialami karyawan. Stress yang dirasakan karyawan bila berlanjut terus menerus dan berintensitas tinggi tanpa adanya penanganan yang tepat

akan berlanjut terhadap timbulnya *burnout* (Sihotang, 2004).

Psychological well-being menurut Ryff (1995) adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Individu yang secara psikis memiliki kesejahteraan akan mempunyai penilaian yang positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, dan dapat mengkondisikan lingkungannya. Bila dikaitkan dengan dunia pekerjaan, tingkat *psychological well-being* seseorang sangat berguna untuk melihat

komitmen individu, hubungan dengan rekan kerjanya, serta penguasaan lingkungan kerja (Horn dalam Ruth Sumule, 2008). *Psychological well-being* seseorang sangat berkaitan pula dengan fungsi kemampuan seseorang dalam menjalani hidupnya. *Psychological well-being* memiliki enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995). *Burnout* menurut Hariyadi (2006) menyatakan bahwa kelelahan yang disebabkan oleh intensitas kerja yang berlebihan, yang mana individu bekerja terlalu lama dan terlalu banyak, hal ini memicu individu untuk mengabaikan kebutuhan dan keinginannya sendiri. Individu akan merasakan tekanan untuk lebih produktif lagi dan lagi.

Burnout dapat muncul karena stress yang berlebihan dan sulit diatasi, hal ini dapat menghantarkan individu pada keadaan yang lebih buruk lagi. Hal yang dapat muncul antara lain apatisme, sinisme, dan frustrasi (Widiastui dan Kamsih, 2001). Pemasalahan *burnout* akan selalu dialami oleh para karyawan di perusahaan, yang mana mereka selalu bekerja di bawah tuntutan perusahaan. Menurut Maslach, Jackson, dan Leither (Rizka, 2013) *burnout* banyak ditemukan pada bidang pekerjaan organisasi maupun industri. Teori ini didukung oleh penelitian dari Gorji (2011) yang menunjukkan hasil sebesar 30,75% pegawai di bank Mellat Bank Iran mengalami *burnout* karena tekanan psikologis dalam menghadapi pelanggan. Penelitian lain juga membuktikan bahwa terdapat 44,9% karyawan di perusahaan Gumilang Sumbawa Barat yang mengalami *burnout* akibat dari lingkungan kerja yang kurang baik.

Karyawan yang mengalami *burnout* maka akan berdampak pada pekerjaan yang ada. Maka dari itu *burnout* yang dialami karyawan sangat penting untuk diteliti lebih

lanjut terkait untuk pengembangan perusahaan kearah yang lebih baik lagi. Tempat penelitian adalah di salah satu pabrik rokok yang ada di kota Malang. Perusahaan ini bergerak di bidang produksi rokok dan memiliki karyawan sebanyak 256 orang. Rata-rata usia pekerja nya adalah 27 tahun keatas. Perkembangan perusahaan ini cukup pesat dari tahun ke tahun. Pada awal tahun 1946 perusahaan hanya berbentuk firma selanjutnya berkembang ke PT. Daerah pemasaran yang awalnya hanya sebatas kota Malang, semakin meluas diberbagai daerah seperti Pasuruan, Pandaan, Madura, Banjarmasin, dan banyak lagi. Awalnya rokok yang dibuat berjenis kretek yaitu diproses dengan menggunakan tangan dan tanpa menggunakan pemfilter pada rokok. Seiring dengan permintaan pasar yang semakin beragam, perusahaan mengembangkan pembuatan rokok menggunakan mesin dan filter. Namun, jenis rokok kretek masih tetap diproduksi untuk melestarikan produk awal mereka. Bila ditinjau ulang diketahui bahwa individu yang bekerja di perusahaan ini memiliki masa kerja yang cukup lama. Tuntutan pasar serta perbaruan sistem guna menaikkan kualitas produk yang dihasilkan akan membuat karyawan memiliki tuntutan pekerjaan yang lebih lagi. Schaufeli dan Buunk, (2003) menyebutkan tuntutan kerja yang tinggi akan berpotensi membuat terjadinya *burnout*.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti diketahui bahwa jam kerja untuk karyawan kantor dinilai pada pukul 07.30 – 16.30. Karyawan di PT ini terbagi dalam tiga jenis yaitu karyawan bulanan, harian, dan borongan. Jumlah karyawan per departemen tidaklah merata, berkisar antara dua sampai tiga staf. Salah satu departemen ada yang memiliki karyawan hanya satu staf. Hal ini membuat karyawan memiliki beban kerja yang bertambah disetiap harinya dengan permintaan peningkatan *output* yang terus

naik dan tidak kondusifnya keadaan disetiap departemen. Pekerjaan yang berulang dan beban kerja yang tinggi juga memicu untuk memunculkan *burnout* yang berkepanjangan. Karyawan sering merasa tidak tahu harus melakukan apa untuk mengatasi *burnout* yang dialaminya.

Pada penelitian ini tim peneliti mengambil subjek dengan kategori karyawan bulanan. Hal ini menjadi ciri khas dari penelitian ini karena kami tidak mengambil semua jenis karyawan. Karyawan bulanan menjadi penting diteliti karena kendali perusahaan yang menjalankan adalah mereka. Mulai dari bagaimana sistem produksi, pengurusan legal, pengembangan perusahaan, perbaikan mesin dan tugas penting lainnya dikendalikan oleh karyawan bulanan. Bilamana tingkat *burnout* yang dimiliki karyawan bulanan tinggi, ini akan menjadi permasalahan yang sangat cepat perlu di atasi, karena berdampak pada hasil produk yang dipasarkan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal juga didapat data bahwa karyawan kurang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang baik. Karyawan cenderung bersikap individual dan sensitif terhadap kritik dan saran. Dinamika pergaulan dalam lingkungan perusahaan sangat kuat dengan sistem kompetisinya. Hal ini seperti menjadi budaya dalam lingkungan pekerjaan. Banyak di antara karyawan baru yang mendapat pembunuhan karakter atau kurang diterima bilamana pendapatnya berbeda dari kelompok. Rata-rata jangka waktu kerja karyawan di sana cukup lama berkisar antara 5-20 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan *burnout* dan *psychological well-being* pada karyawan yang ada di salah satu pabrik rokok di Malang. Diharapkan peneliti mendapatkan gambaran hubungan antara

burnout dan *psychological well-being* pada karyawan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian ini adalah karyawan bulanan yang berjumlah 256 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 80 pegawai. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *burnout* dan skala *psychological well being*. Analisis data deskriptif menggunakan skor T dan analisis statistik menggunakan uji korelasi.

Jumlah aitem yang baik yang valid maupun gugur dan reliabilitas dari kedua skala yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Skala

Skala	Jumlah aitem	Gugur	Valid	Reliabilitas
<i>Burnout</i>	24	12	12	0,822
<i>Psychological well being</i>	40	20	20	0,884

HASIL

Hasil analisis deskriptif yang menggunakan pengkategorian skor T menunjukkan bahwa:

***Psychological well-being* Karyawan**

Berdasarkan hasil pengkategorisasian, maka diperoleh data bahwa *Psychological Well-Being* yang dimiliki karyawan menunjukkan sebanyak 22 karyawan termasuk dalam klasifikasi tinggi dengan presentase 27%. Sedangkan karyawan sebanyak 58 orang masuk dalam kategori rendah dengan presentase sebanyak 73%.

Tabel 2. Klasifikasi Psychological Well-being Karyawan

Klasifikasi	Norma	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	$T \geq 50$	22	27%
Rendah	$T \leq 50$	58	73%

Burnout Karyawan

Berdasarkan hasil pengkategorisasian maka diperoleh data bahwa karyawan yang mengalami *burnout* tinggi menunjukkan sebanyak 48 orang, ini termasuk dalam klasifikasi tinggi dengan presentase 60%. Sedangkan karyawan sebanyak 32 orang masuk dalam kategori burnout rendah dengan presentase sebanyak 40%.

Tabel 3. Klasifikasi Burnout Karyawan

Klasifikasi	Norma	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	$T \geq 50$	48	60%
Rendah	$T \leq 50$	32	40%

Hubungan Psychological Well-being dengan Burnout Pada Karyawan

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan melihat besaran koefisien korelasi untuk membuktikan ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel Burnout (X) dengan variabel Psychological Well-Being (Y) pada karyawan. Uji Hipotesis ini digunakan karena data pada penelitian ini berupa data interval. Adapun Hasil Analisis Korelasi bisa dilihat pada tabel 4 Hasil Analisis Korelasi Product Moment Burnout dan Psychological Well-Being sebagai berikut :

Table 4. Hasil Analisis Korelasi Product Moment

Variabel	Pearson Correlation (rxy)	Sign	Keterangan
Burnout dan Psychological Well-Being	-0,744	0,000	$p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis korelasi di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi r hitung (r_{xy}) *Burnout dan Psychological Well-Being* pada karyawan adalah -0,744 dengan signifikansi atau nilai p sebesar 0,000. Hasil tersebut, dapat dikatakan pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima ($p < 0,05$). Artinya pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *Psychological Well-Being dan Burnout*. Data ini menunjukkan bahwa ketika *Psychological Well-Being* yang dimiliki karyawan semakin rendah maka *Burnout* yang dimiliki karyawan semakin tinggi dan jika *Psychological Well-Being* yang dimiliki karyawan semakin tinggi maka *Burnout* yang dimiliki karyawan rendah.

PEMBAHASAN

Gambaran Psychological Well-Being Karyawan

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menyatakan bahwa tanggapan mengenai *psychological well being* pada karyawan memiliki kategori rendah. Karyawan yang memiliki *psychological well being* rendah, tidak mampu menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya, kesulitan dalam mengembangkan hubungan positif dengan orang sekitar, tidak dapat menentukan tujuan hidup serta menciptakan lingkungan yang mendukung untuk memenuhi tujuan tersebut dan cenderung tidak mengembangkan potensi dalam dirinya.

Pada keenam aspek yang menyumbangkan tingginya variabel *psychological well being* adalah *purpose in life, autonomy, self accepted dan positive relation with other*. Sedangkan aspek *environmental mastery dan personal growth* rendah. Hal ini dapat menggambarkan bahwa karyawan cenderung belum mampu mengarahkan diri sendiri masih kurang mampu mengontrol kehidupan sehari-hari dan kurang percaya diri ketika membuat keputusan dalam memilih

cara untuk bertindak atau mengatasi permasalahan membutuhkan orang lain dengan cara musyawarah atau berdiskusi kepada orang yang dipercaya.

Gambaran Burnout Karyawan

Hasil analisis deskriptif menyatakan bahwa *burnout* pada karyawan memiliki kategori tinggi. Menurut Hariyadi (2006) menyatakan bahwa kelelahan yang disebabkan oleh intensitas kerja yang berlebihan, yang mana individu bekerja terlalu lama dan terlalu banyak, hal ini memicu individu untuk mengabaikan kebutuhan dan keinginannya sendiri. Individu yang merasakan tekanan yang terus menerus dan tak kunjung menemukan solusi dapat mengakibatkan kelelahan baik secara fisik, mental, dan emosional. Hal ini tentunya dapat berujung pada menurunnya produktifitas kinerja pada karyawan.

Hubungan Psychological Well-Being dengan Burnout Karyawan

Berdasarkan hasil hipotesis antara *Psychological Well-Being* dengan *Burnout* pada karyawan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dua variabel tersebut. Hal ini berarti bahwa *Psychological Well-Being* yang dimiliki karyawan semakin rendah maka *Burnout* yang dimiliki karyawan semakin tinggi dan jika *Psychological Well-Being* yang dimiliki karyawan semakin tinggi maka *Burnout* yang dimiliki karyawan rendah.

Hasil penelitian yang didapat juga sejalan dengan penelitian oleh Sulistyowati (2014), menyatakan dalam penelitiannya yang mengukur tingkat kepuasan kerja, kesejahteraan, beban kerja, dan *burnout* pada dosen, Memiliki hasil keterkaitan antara variabel *burnout* dengan kesejahteraan. Dosen yang memiliki tingkat *burnout* yang tinggi mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dan sebaliknya. Pada penelitian

dijelaskan bahwa *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh *burnout*.

Pada penelitian hubungan *burnout* dengan kesejahteraan pada perawat, diketahui bahwa *burnout* memiliki dampak yang signifikan dalam tingkat kesejahteraan yang dimiliki oleh para perawat. Nilai korelasi spearman yaitu -0,601 menunjukkan bahwa arah korelasinya negatif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Hal ini berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologi seseorang akan semakin rendah *burnout* yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kesejahteraan seseorang akan semakin tinggi *burnout* yang dialami (Kholifah,2016). Pada penelitian ini menjabarkan bahwa individu yang kurang dapat meregulasi diri dengan baik dapat berdampak pada pemaknaan hidup seseorang dan menurunkan tingkat *psychological well being*.

Sullivan (1989) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* antara lain usia, jenis kelamin, serta kemampuan pengendalian emosi dalam hal pemaknaan hidup. Faktor-faktor ini mempunyai persamaan dengan faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Dimana seseorang yang mengalami kelelahan bisa jadi kesejahteraannya akan menurun. Hal ini disebabkan karena setiap kegiatan yang dilakukan individu dapat mengontrol pikiran dan perasaan/emosinya.

Senada dengan hasil-hasil penelitian terdahulu penelitian yang dilakukan oleh Cat, Cengiz, dan Cengiz (2014) menyatakan bahwa *well being* dapat menekan tingkat *burnout* pada seseorang, terutama pada aspek kelelahan emosional. Ketika tingkat *well being* seseorang naik, maka kelelahan emosional, depersonalisasi, dan ketidakpercayaan diri akan menurun. Kelelahan emosi dapat dipengaruhi oleh usia, tingkat penyelesaian pekerjaan yang menurun akan berakibat adanya beban dan berujung pada tekanan.

Menurut Diponegoro (2013) ketika seseorang dapat menjalankan segala aktivitas mental dengan baik, maka dapat di katakan seseorang telah berfungsi secara positif. Seseorang yang berfungsi positif secara psikologi dapat dikatakan memiliki *psychological well being* tinggi. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Sahusilawane (2017) yaitu di mana kondisi perkembangan baik fisik maupun non fisik manusia tidak terpenuhi, maka *psychological well being* rendah. Pada penelitian ini yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya adalah subjek dalam penelitian ini adalah karyawan di perusahaan. Jenis karyawan bulanan di ambil karena mereka termasuk karyawan yang dominan dalam proses pengembangan perusahaan.

Berdasarkan data statistik, observasi, dan wawancara diketahui bahwa karyawan kurang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang baik. Karyawan cenderung bersikap individual dan sensitif terhadap kritik dan saran. Dinamika pergaulan dalam lingkungan perusahaan sangat kuat dengan sistem kompetisinya. Hal ini seperti menjadi budaya dalam lingkungan pekerjaan. Banyak di antara karyawan baru yang mendapat pembunuhan karakter atau kurang diterima bilamana pendapatnya berbeda dari kelompok. Rata-rata jangka waktu kerja karyawan di sana cukup lama berkisar antara 5-20 tahun.

Faktor yang membuat karyawan cenderung bersikap negatif atas saran yang diberikan adalah pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Karyawan yang mampu untuk memaknai setiap kejadian dalam hidupnya dapat mengambil hal positif yang dijadikan dasar untuk berkembang. Sensitivitas karyawan ini dapat memunculkan hubungan yang kurang baik antar karyawan serta konflik peran dalam dirinya. Beban kerja yang banyak membuat karyawan kurang dapat meminta bantuan karyawan lain untuk

membantu menyelesaikan. Sedangkan tuntutan waktu berjalan cepat dan meminta hasil yang maksimal.

Karyawan juga menunjukkan perilaku yang kurang bersemangat dalam bekerja. Usia menjadi faktor yang membuat mereka kurang bersemangat, namun tujuan hidup yang dimiliki karyawan dapat menjadi salah satu dasar untuk tetap bersemangat dalam bekerja. Kurangnya motivasi dalam bekerja pada karyawan membuat tugas yang ada tidak cepat terselesaikan dan berujung pada penumpukan. Karyawan mengaku melihat pekerjaan yang banyak seakan melihat beban hidup yang berat ditambah lagi umpan balik yang diberikan oleh atasan kurang positif. Hal ini dapat memicu terjadinya *burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosi maupun fisik.

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya serta hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *burnout* dengan *psychological well being* memiliki signifikan yang negatif. Faktor yang sangat mempengaruhi *burnout* dengan *psychological well being* adalah pemaknaan terhadap kejadian. Kurang adanya pemaknaan kejadian membuat karyawan dapat memiliki regulasi emosi yang buruk. Perilaku yang nampak atas hasil emosi yang ada dan kurang dapat diterima oleh karyawan lain. Hal ini akan menimbulkan terjalinnya hubungan yang negatif antar sesama. Hubungan yang negative akan menciptakan terjadinya kurangnya dukungan social dan berakibat pada *burnout*. *Burnout* yang dimiliki karyawan dapat mempengaruhi *psychological well beingnya*.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah dari jumlah karyawan memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori rendah
2. Lebih dari setengah dari jumlah karyawan memiliki *burnout* pada kategori tinggi.
3. Adanya hubungan yang signifikan negative antara *psychological well-being* dengan *Burnout* pada karyawan di salah satu pabrik rokok di Malang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan

Pihak management diharapkan dapat lebih memperhatikan kesejahteraan karyawannya. Peningkatan kesejahteraan karyawan yang berkala akan dapat membantu menurunnya tingkat *burnout* yang dimiliki oleh karyawan. Meningkatnya kesejahteraan dapat mengoptimalkan potensi dan hasil output dari pekerjaan yang dikerjakan oleh karyawan. Hal ini tentunya dapat mengembangkan visi dan misi perusahaan kearah yang positif. Pengembangan dapat dilakukan dengan cara yang paling sederhana contohnya, memberikan umpan balik atau reward atas prestasi-prestasi kerja yang dilakukan oleh karyawan.

2. Bagi Karyawan

Karyawan juga dapat mengindikasikan tanda-tanda terjadinya *burnout* pada diri sendiri. Hal ini dapat menekan tingkat *turnover* serta meningkatkan produktivitas karyawan. Karyawan dapat mengisi waktu luang untuk santai sejenak atau berekreasi untuk mengisi energi / motivasi yang mulai menurun. Hal ini dapat membantu karyawan untuk kembali bugar saat bekerja. Keterbukaan dan keceriaan diperlukan sehingga mudah baginya untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan menciptakan suasana kerja yang kondusif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada *psychological well-being* dengan *burnout* saja. Harapan peneliti kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengganti kajian variabel yang mempengaruhi *burnout* seperti perbedaan gender, budaya dan iklim organisasi, kepuasan kerja dan lain sebagainya dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif atau model campuran.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2013. *Sikap Manusia Toeri dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cat, S., Cengiz, S., & Cengiz, E. (2014). *The relationship between burnout and psychological well being on nurse*. Int J. Eco. Res, 515, 36-44
- Cherniss, C. 1987. *Staff Burnout : job stress in human services*. London : sage publications, Beverly hills.
- file:///E:/University/materi%20sempro/burnout%20tinggi%20kesejahteraan%20tinggi.pdf diakses pada tanggal 21 Maret 2019.
- Diener, E. (2006). *Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and WellBeing*, Applied Research in Quality of Life
- Freundenberger, H. (2006). *The burnout cycle: scientific american mind*, 1555- 2284.
- Gorji, Mohammadbagher. (2011). *The Effect of Job Burnout Dimension on Employees Performance*. International Journal of Social Science and Humanity, 1, 243-246
- Hariyadi, U. (2006), *Burnout pada Pustakawan : Perpustakaan dan Informasi dalam Konteks Budaya*. Depok : Universitas Indonesia.
- Jewell, L. N & Siegall, March. 1998. *Psikologi industri organisasi modern: psikologi terapan untuk memecahkan berbagai masalah di tempat kerja perusahaan*,

- industri dan organisasi*. edisi 2. Jakarta: Arcan.
- Kreitner, Robert and Angelo Kinicki, (2001). *Organizational Behavior*. Fifth Edition. Irwin McGraw-Hill.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leither, M. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives, *Applied and Preventive psychology*, (7), 63-74. doi.1849/98.59.00
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/30104/1/ISNIA%20PRIJAYANTI-FPsi.pdf> diakses pada 25 Februari 2019.
- Pines, A., & Aronson, E. (1989). *Career burnout: Causes and cures*. New York: The Free Press, A Division of Macmillan, inc.
- Rizka, Z. 2013. *Sikap Terhadap Pengembangan Karir dengan Burnout pada Karyawan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 01, No. 02.
- Rostiana, D. N. (2004). *Kejenuhan kerja (burnout) pada karyawan*. Phronesis. Vol.6. No.11. Hal.40-55. Jakarta: Universitas Tarumanagara
- Ryff, C.D. 1995. *Psychological Well-Being in Adult Life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, 719- 727.
- Setyawati, LM. (2010). *Selintas tentang kelelahan Kerja*, Yogyakarta : Amara Books
- Schaufeli, W. B. & Greenglass. E. R. (2001). *Introduction to Special Issue on Burnout and Health*. *Psychology and Health*, 16, 501-510.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, D., dan Kamsih. (2001). *Hubungan antara kepribadian hardinas dengan burnout pada guru sekolah dasar*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.

MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI? STUDI KUALITATIF KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Firmanto Adi Nurcahyo

Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan
firmanto.adicahyo@uph.edu

Tience Debora Valentina

Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
tiencedebora@unud.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai sektor kehidupan termasuk pendidikan. Secara khusus pandemi diduga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi. Partisipan penelitian terdiri dari 12 mahasiswa S1. Pengumpulan data dilakukan dengan pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan 6 dimensi kesejahteraan psikologis. Analisis tematik dilakukan dengan mencari tema-tema yang muncul berdasarkan data. Hasil menunjukkan adanya 12 tema yakni: kekuatan diri, penyesuaian diri, keyakinan diri, berelasi dengan memanfaatkan teknologi, strategi regulasi diri, keleluasaan waktu, dukungan keluarga, inspirasi skripsi, pelajaran hidup, pencapaian hidup, tantangan untuk diselesaikan, serta adaptasi kreatif. Pandemi menjadi sumber stres bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Untuk menghadapinya, mahasiswa berfokus pada penyelesaian masalah yakni dengan memanfaatkan teknologi. Meski dalam kondisi pandemi, mahasiswa memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras. Penyelesaian skripsi ini menjadi bagian dari pencapaian tujuan hidup mahasiswa.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis; kualitatif; mahasiswa; pandemi; skripsi

Pandemi Covid-19 terjadi di awal tahun 2020. Pandemi tersebut seakan datang secara tak terduga. Dalam kajian Psikologi, kondisi tersebut dikenal sebagai peristiwa menekan dalam kehidupan yang tergolong non-normatif. Peristiwa kehidupan non-normatif menggambarkan peristiwa yang signifikan dan tidak terduga, yang tidak mengikuti pola perkembangan siklus hidup pada umumnya (Koulenti & Anastassiou-Hadjicharalambous, 2011).

Pandemi Covid-19 yang secara cepat menyebar di berbagai negara berdampak pada aktivitas setiap orang. Salah satu sektor yang terdampak besar adalah pendidikan. Institusi pendidikan serta para pendidik harus mencari cara agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif di tengah pandemi yang terjadi. Pelaksanaan pendidikan secara daring merupakan salah satu solusinya. Tentunya pelaksanaan pendidikan secara daring dapat

dilakukan jika peserta didik memiliki akses untuk melakukannya. Namun jika institusi pendidikan dan peserta didik belum dapat terintegrasi secara daring, maka diperlukan cara-cara lain (Bramasta, 2020).

Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk juga mahasiswa. Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, kecemasan tertular virus, tantangan penyelesaian tugas akhir dan efek ekonomi sebagai imbas pandemi menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Sebuah artikel yang memaparkan survei terkait kesehatan mental mahasiswa selama pandemi menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stres atau kecemasan, 81% merasa kecewa atau kesedihan, 80% merasa kesepian atau isolasi, 48% mengalami persoalan keuangan, dan 56% mengalami relokasi (Zalaznick, 2020). Survei tersebut menunjukkan bahwa pandemi memberikan

dampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis mengarah pada bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia (Huppert, 2009). Salah satu ahli yang memiliki kontribusi besar dalam menjelaskan konsep kesejahteraan psikologis adalah Carol Ryff. Ryff (1989) menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai suatu fungsi psikologis positif. Pandangan Ryff berakar dari konsep-konsep para ahli psikologi yang telah berkembang sebelumnya yakni aktualisasi diri dari Maslow, individu yang berfungsi penuh dari Roger, individuasi dari Jung, serta maturitas dari Allport (Ryff & Singer, 1996).

Ryff menjelaskan ada enam dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 1996; Ryff & Keyes, 1995), yaitu:

1. Penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri positif dikarakteristikan dengan sikap positif terhadap diri, mengakui kualitas baik dan buruk dalam diri, serta bersikap positif terhadap kehidupan di masa lalu.
2. Relasi positif dengan orang lain. Individu dengan relasi positif dikarakteristikan dengan hubungan yang hangat, memuaskan, memercayai orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, dapat memahami, memberi dan menerima dalam hubungan dengan sesama manusia.
3. Kemandirian. Individu dengan kemandirian yang kuat dikarakteristikan dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku sendiri, serta mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
4. Penguasaan lingkungan. Individu yang mampu menguasai lingkungan dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki kompetensi mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai pribadi.
5. Tujuan hidup. Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki tujuan dalam hidup, memperoleh makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu, dan memiliki keyakinan yang kuat yang mengarah pada tujuan hidup.
6. Pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi dikarakteristikan dengan memiliki keinginan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, menyadari adanya peningkatan diri dari waktu ke waktu, serta menunjukkan pengembangan pengetahuan dalam diri individu.

Beberapa temuan penelitian yang ada memperkuat pandangan Ryff tentang kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian pada mahasiswa di Universitas Jordania menunjukkan bahwa perspektif positif terhadap kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan kondisi fisik seperti rendahnya keluhan sakit fisik, infeksi kronis, dan influenza (Hamdan-Mansour & Marmash, 2007). Hasil penelitian Olasupo, Idemudia, dan Dimatkakso (2018) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan, serta disfungsi sosial. Hal ini dikuatkan dengan menurunnya jumlah kunjungan mahasiswa ke psikiater maupun psikolog (Hamdan-Mansour

& Marmash, 2007). Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang positif berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang juga baik, yang menolong mahasiswa untuk berfungsi secara efektif. Demikian sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah berarti mahasiswa kurang dapat berfungsi secara efektif.

Pandemi Covid-19 dimungkinkan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adanya pandemi yang tidak terprediksi diduga menimbulkan persoalan psikologis mahasiswa dalam proses menyusun skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi.

METODE

Partisipan penelitian terdiri dari 12 mahasiswa S1 dari sebuah Perguruan Tinggi Swasta di Surabaya. Para mahasiswa tersebut telah menempuh minimal 130 sks serta telah memiliki proposal skripsi. Dalam waktu dekat para mahasiswa tersebut akan melakukan penelitian untuk skripsi.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Pada desain studi kasus, peneliti mengeksplorasi suatu kasus melalui penggalian data secara detail yang melibatkan berbagai sumber informasi dan melaporkan deskripsi kasus tersebut serta tema-tema yang muncul dari kasus (Creswell, 2007). Desain studi kasus digunakan untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan “bagaimana” dan “mengapa” dalam mengeksplorasi suatu kasus (Yin, 2014). Pertanyaan utama dalam penelitian ini yaitu: bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi?

Tabel 1. Pertanyaan Terbuka

Dimensi	Pertanyaan
Penerimaan diri	Bagaimana Anda melihat diri/kemampuan Anda dalam menyusun skripsi di masa pandemi?
Relasi positif dengan orang lain	Bagaimana Anda membangun relasi dengan orang lain yang terkait dengan pengerjaan skripsi (seperti dosen, partisipan penelitian, dll) di masa pandemi?
Kemandirian	Jelaskan bagaimana strategi Anda dalam menyusun skripsi di masa pandemi.
Penguasaan lingkungan	Jelaskan peluang yang Anda temukan yang dapat mendukung penyelesaian skripsi di masa pandemi.
Tujuan hidup	Bagaimana Anda memandang penyelesaian skripsi di masa pandemi sebagai bagian dari pencapaian tujuan hidup Anda?
Pertumbuhan pribadi	Apakah Anda melihat pengerjaan skripsi di tengah pandemi ini sebagai tantangan atau ancaman? Jelaskan pendapat Anda.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka yang disebarikan secara daring. Keenam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff menjadi dasar dalam pembuatan sub pertanyaan. Setiap dimensi kesejahteraan psikologis diwujudkan dengan sebuah pertanyaan. Tabel 1 menunjukkan pertanyaan terbuka yang digunakan dalam penelitian ini.

Analisis tematik dilakukan dengan mencari tema-tema yang muncul berdasarkan data. Tema-tema tersebut diperoleh berdasarkan kesamaan maupun perbedaan kata dari data yang ada (Creswell, 2007). Penggalian tema-tema dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan cakupan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff.

HASIL

Terdapat 12 tema yang muncul berdasarkan data penelitian seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema Utama Berdasarkan Dimensi Kesejahteraan Psikologis Ryff.

Dimensi	Tema
Penerimaan diri	Kekuatiran diri Penyesuaian diri Keyakinan diri
Relasi positif dengan orang lain	Berelasi dengan memanfaatkan teknologi
Kemandirian	Strategi regulasi diri
Penguasaan lingkungan	Keleluasaan waktu Dukungan keluarga Inspirasi skripsi
Tujuan hidup	Pelajaran hidup Pencapaian hidup
Pertumbuhan pribadi	Tantangan untuk diselesaikan Adaptasi kreatif

Penerimaan diri

Terdapat 3 tahapan mahasiswa dalam melihat diri dalam menyusun skripsi di tengah pandemi, yaitu tahap kekuatiran diri, tahap penyesuaian diri dan tahap keyakinan diri.

Kekuatiran diri

Tahapan awal menunjukkan respon kekuatiran mahasiswa terhadap efek pandemi. Secara psikologis, mahasiswa merasa cemas, takut, bingung, dan tidak tahu harus melakukan apa. Secara kognitif, mahasiswa tidak tahu harus menyusun skripsi dengan cara bagaimana atau mencari partisipan penelitian dengan metode apa. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa kesusahan serta membutuhkan usaha lebih besar untuk menyusun skripsi.

"Karena dirumah aja jadi dari segi waktu lumayan lowong, tapi kecemasannya lebih besar karena takut tidak maksimal dikarenakan pengambilan data juga lebih terbatas." (Partisipan 1)

"Jadi tersendat, tidak tau arahnya mau kemana, tidak bisa mencari sample untuk ditanya-tanya." (Partisipan 5)

Penyesuaian diri

Pada tahap kedua, mahasiswa berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut sehingga mereka merasa memiliki kemampuan menyusunnya. Proses adaptasi atau *coping* dilakukan dengan cara *problem focus coping* yakni mencari cara alternatif untuk bimbingan dengan dosen dan pengambilan data.

"Teknis bimbingan skripsi juga tidak tau seperti apa.. sepertinya akan lebih susah jika di masa pandemi ini semua dipaksa secara online tapi ya perlu penyesuaian aja untuk hidup new normal." (Partisipan 12)

"Saya pikir saya bisa menyusun skripsi saat masa pandemi ini dan harus melakukan bimbingan atau penyebaran kuesioner secara online." (Partisipan 2)

Keyakinan diri

Tahap ketiga, terbangun keyakinan diri yang timbul dengan mengingat kembali pengalaman berhasil ketika mahasiswa mampu menyusun tugas sejenis skripsi sebelumnya. Keyakinan diri ini juga didasarkan pada kemauan untuk bekerja keras serta tekun. Keberhasilan mengatasi kesulitan di masa lalu membuat mahasiswa yakin dengan kemampuan dirinya untuk berhasil mengatasi kesulitan di masa sekarang.

"Saya merasa saya memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyusun skripsi di masa pandemi ini, hal ini dikarenakan saya pernah belajar membuat tugas sejenis skripsi pada semester sebelumnya." (Partisipan 3)

"Menurut saya, selama saya masih bisa membangun relasi dan komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing saya serta saya tetap konsisten untuk tekun menyusun skripsi saya percaya saya mampu menyusun dengan baik." (Partisipan 8)

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Berelasi dengan memanfaatkan teknologi

Mahasiswa tidak membatasi relasinya dengan orang lain, meskipun tidak dapat bertatap

muka secara langsung. Relasi dengan orang lain dilakukan secara *online* dengan menggunakan teknologi seperti *WhatsApp*, *instagram*, *zoom*, *video call*. Relasi dengan calon partisipan juga dimulai dengan *online* seperti *follow* *instagram*. Cara tersebut dimanfaatkan mahasiswa untuk menjalin *rapport* dengan calon partisipan.

“Saya akan membangun relasi melalui pertemuan secara online misalnya melalui video call (zoom, microsoft team, dll), atau melalui media sosial yang ada.” (Partisipan 8)

“Saya juga memfollow subjek penelitian saya di instagram sehingga sering me-reply story mereka. Menurut saya, dengan membangun rapport, membuat saya lebih mudah untuk menggali informasi saat mengambil data.” (Partisipan 3)

Kemandirian

Strategi regulasi diri

Beberapa strategi dilakukan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Strategi yang dimaksud yaitu: a) mengelola waktu luang yang banyak secara efektif; b) menentukan target-target dalam penyelesaian skripsi; c) membuat *deadline*; d) mencari sumber informasi secara *online*; dan e) berdiskusi dengan orang lain. Mahasiswa juga mencari cara agar tidak merasa jenuh dengan mengalokasikan waktu untuk menyusun skripsi dan juga melakukan aktivitas lain.

“Membuat deadline sendiri dan tepat waktu dalam pengumpulan progres.” (Partisipan 7)

“Mencari sumber-sumber di internet, bertanya dengan orang lain dan nyicil setiap hari.” (Partisipan 4)

“Saya memberikan patokan harus menyusunnya sampai dimana dan apabila sudah capek saya beristirahat dengan bermain Hp ato nonton agar tidak menjadi stres tetap dibawa enjoy.” (Partisipan 10)

Penguasaan Lingkungan

Keleluasaan waktu

Mahasiswa memandang peluang pengerjaan skripsi di masa pandemi adalah tersedianya banyak waktu untuk menyusunnya. Kondisi ini membuat kesempatan menyelesaikan skripsi dengan jangka waktu yang lebih cepat menjadi lebih besar. Komunikasi secara *online* dengan partisipan membuat mahasiswa tidak menghabiskan banyak tenaga dan uang, bahkan konsultasi dengan dosen bisa dilakukan sewaktu-waktu.

“Karena waktu yang diluangkan di rumah lebih banyak dari pada keluyuran diluar, maka saya kira peluang untuk menyelesaikan skripsi lebih cepat sangat dimungkinkan.” (Partisipan 12)

“Dengan adanya pandemi, memudahkan bagi saya untuk mengambil data karena bisa dilakukan secara online, tidak perlu mengatur waktu untuk bertemu dan menghabiskan banyak tenaga dan uang.” (Partisipan 3)

Dukungan keluarga

Pengerjaan skripsi di rumah juga lebih efektif bagi mahasiswa karena mendapatkan dukungan penuh dari keluarga. Kebutuhan mahasiswa untuk menyusun skripsi disediakan oleh keluarga sehingga mahasiswa dapat mencurahkan perhatian dengan maksimal untuk pengerjaan skripsi.

“Peluang saya adalah saya bisa menyusun skripsi harusnya full konsen karena semua sudah tersedia yah dirumah.. Lalu saya juga mendapat full support dari keluarga dan saya harap kedua ortu saya juga bisa melihat kegigihan saya dalam menyusun tugas saya.” (Partisipan 5)

Inspirasi skripsi

Kondisi pandemi menjadi sumber inspirasi topik penelitian. Pandemi memberikan peluang yang besar bagi mahasiswa untuk menemukan judul skripsi.

“Saya bisa mengeksplor judul skripsi saya yang dimana saya tidak bisa dapatkan apabila tidak ada pandemi ini.” (Partisipan 11)

Tujuan Hidup

Pelajaran hidup

Mahasiswa memberikan makna yang positif terhadap proses pengerjaan skripsi di masa pandemi sebagai sebuah pelajaran hidup. Mahasiswa juga berharap temuan penelitian skripsinya dapat menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang positif.

"Bagi saya skripsi tidak hanya sebatas persyaratan untuk bisa mendapat gelar sarjana, namun ada pelajaran hidup dari setiap proses pembuatannya. Dari setiap pelajaran yang saya dapat saya yakin bahwa hal tersebut akan menjadi penuntun bagi saya untuk mencapai tujuan hidup." (Partisipan 1)

"Saya harap dengan adanya skripsi saya, dapat menginspirasi banyak orang." (Partisipan 3)

Pencapaian hidup

Penyelesaian skripsi di masa pandemi juga menjadi suatu pencapaian yang membanggakan bagi mahasiswa. Pencapaian tersebut merupakan suatu pijakan untuk meraih tahapan berikutnya seperti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi, masa depan yang lebih luas hingga menjalani visi hidup yang lebih besar untuk masa depan.

"Dapat menyelesaikan skripsi di masa pandemi ini sebagai pencapaian yg baru dengan segala usaha dan kesusahannya. Terutama juga bangga dapat menyelesaikannya." (Partisipan 6)

"Saya ingin semua cepat selesai supaya saya nanti bisa langsung lanjut ke s2. Saya melihat skripsi ini sebagai sebuah tahap yg harus dilewati untuk akhirnya saya bisa menjalani visi hidup saya di hari depan." (Partisipan 12)

Pertumbuhan Pribadi

Tantangan untuk diselesaikan

Pengerjaan skripsi di masa pandemi dipandang sebagai suatu tantangan. Pandemi merupakan situasi yang mengancam keselamatan/kesehatan, namun pada saat yang sama skripsi juga harus diselesaikan

sebagai kewajiban seorang mahasiswa strata 1.

"Ancaman yang menantang. Karena tidak bisa dipungkiri keadaan sekarang memang sedang mengancam keselamatan kita namun disisi lain skripsi juga tuntutan yang harus diselesaikan." (Partisipan 1)

"Sebagai tantangan, karena melihat diri saya yang memiliki daya juang yang tinggi sehingga membuat saya tetap berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini." (Partisipan 3)

Adaptasi kreatif

Mahasiswa melakukan adaptasi dengan situasi serta mencari cara-cara kreatif dan berbagai alternatif untuk fokus menyelesaikan skripsi. menyusun skripsi di masa pandemi merupakan tantangan yang harus dihadapi dengan cara yang berbeda dari biasa.

"Menguji mahasiswa untuk tetap tekun dan mencari cara alternatif dalam menyusun skripsi agar bisa selesai ketika kita memiliki hambatan-hambatan yg ada." (Partisipan 2)

"Makin seru aja sih. Dapat sensasi yg beda dari mahasiswa angkatan lain. Kita mahasiswa tingkat akhir kayak dipaksa untuk kreatif dan berpikir ulang mengenai jalannya pengerjaan skripsi kita." (Partisipan 12)

PEMBAHASAN

Pandemi menjadi sumber stres tersendiri bagi mahasiswa. Kondisi yang dipahami sebagai suatu ancaman bagi seseorang dapat menimbulkan stres (Kalat, 2008). Tema "kekuatiran diri" menggambarkan kondisi yang dialami para partisipan dalam penelitian ini. Kondisi pandemi membuat para partisipan merasa cemas, takut, serta bingung harus bagaimana dengan pengerjaan skripsi. Berbagai respon psikologis ini tentunya dikarenakan pengerjaan skripsi yang mereka lakukan berbeda dengan pengerjaan skripsi yang pernah mereka lihat pada kakak-kakak

tingkat yang dilakukan di sebelum masa pandemi.

Mengatasi masalah dapat dilakukan dengan berbagai cara. Secara umum cara mengatasi stres dapat dibedakan menjadi tiga kategori yakni: (a) berfokus pada masalah dimana individu berusaha untuk melakukan sesuatu untuk mengontrol situasi; (b) penilaian kembali dimana individu berusaha menginterpretasi kembali situasi sehingga dapat mengurangi ancaman yang dirasakan; dan (c) berfokus pada emosi dengan berusaha melemahkan reaksi emosi individu (Kalat, 2008). Lazarus dan Folkman (1984) menyebutnya sebagai *coping*, yaitu berbagai usaha dan pendekatan kognitif untuk beradaptasi terhadap tuntutan internal dan eksternal. Tema “penyesuaian diri” menunjukkan bahwa para partisipan dalam penelitian ini berusaha mengatasi stres menyusun skripsi di tengah pandemi dengan berfokus pada masalah. Kondisi pandemi membuat partisipan tidak leluasa dalam menyusun skripsi. Namun demikian, mahasiswa berusaha menyesuaikan diri untuk tetap dapat melakukan bimbingan dengan dosen serta mengambil data. *Coping* dengan strategi *problem focus* merupakan langkah yang dilakukan mahasiswa, yaitu mencari beragam alternatif solusi, mempertimbangkan keuntungan dan kerugiannya, memilih yang paling sesuai dan melaksanakannya (Lazarus & Folkman, 1984).

Partisipan dalam penelitian ini menyebutkan perlunya “adaptasi kreatif” dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Ini berarti pengerjaan skripsi dilakukan dengan cara-cara baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi sebagai media utama untuk mencari sumber informasi, komunikasi dan pengumpulan data.

“Berelasi dengan memanfaatkan teknologi” merupakan cara yang dipilih

partisipan dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Kondisi ini berarti semua komunikasi dapat dilakukan secara daring melalui media sosial, serta berbagai *platform* lainnya. Para partisipan dalam penelitian ini tergolong sebagai generasi Z. Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1995 sampai dengan 2015 (Betz, 2019). Generasi tersebut terlahir dalam era internet serta terbiasa dengan penyebaran informasi yang disajikan dengan teknologi canggih. Karakteristik partisipan tersebut membuat mereka siap menggunakan teknologi di masa pandemi untuk menyelesaikan skripsi.

Menurut Sternberg (2006), sebuah proses kreatif memerlukan keterkaitan berbagai sumber daya seperti kemampuan intelektual, pengetahuan, gaya berpikir, kepribadian, motivasi, dan lingkungan. Dalam hal motivasi, para partisipan menganggap penyelesaian skripsi di masa pandemi ini sebagai sebuah “tantangan untuk diselesaikan”. Hal ini didasari oleh adanya “keyakinan diri” bahwa skripsi dapat diselesaikan dengan ketekunan serta kerja keras. Keberhasilan mahasiswa dalam menyusun tugas sejenis skripsi pada semester sebelumnya turut meyakinkan mereka bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi.

Penyelesaian skripsi merupakan suatu bentuk “pencapaian hidup” yang menjadi bagian dari tujuan hidup para partisipan penelitian. Untuk itu, usaha yang keras perlu dilakukan untuk bisa mewujudkannya. Ini bisa dilakukan dengan “strategi regulasi diri”. Regulasi diri dapat diwujudkan dengan merencanakan, memonitor, mengontrol serta mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku demi menuju tujuan (Pintrich, 2003). Para partisipan menyebutkan regulasi diri ini diwujudkan dengan menetapkan target-target penyelesaian skripsi serta memonitor kemajuan skripsi berdasarkan perencanaan yang telah ditetapkan.

Lingkungan juga menjadi faktor pendorong partisipan dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Kondisi pandemi membuat para mahasiswa lebih banyak menyusun skripsi di tengah keluarga. "dukungan keluarga" turut memotivasi partisipan dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan tersebut merupakan suatu bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu tentang dukungan dari orang-orang di jejaring sosial mereka, yang meningkatkan fungsi individu dan/atau dapat melindungi individu dari hasil yang merugikan (Malecki & Demaray, 2002). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sangat penting bagi siswa yang mengalami stresor kehidupan (Coyle et al., 2017). Dukungan keluarga membuat partisipan merasa tidak sendiri dan menjadi sumber motivasi eksternal untuk menyelesaikan skripsi di masa pandemi.

PENUTUP SIMPULAN

Penelitian studi kasus ini telah menjawab pertanyaan tentang bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi. Bagaimanapun juga, pandemi menjadi sumber stres pada mahasiswa, yang perlu dihadapi agar skripsi tetap dapat dikerjakan. Mahasiswa memaknai pandemi sebagai tantangan yang mengasah keterampilan *coping* dengan cara-cara yang kreatif. Penyelesaian skripsi di masa pandemi merupakan bagian dari pencapaian tujuan hidup yang bermakna bagi mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkonfirmasi tema-tema kesejahteraan psikologis yang diperoleh dalam penelitian ini melalui penelitian kuantitatif dengan jumlah partisipan yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Betz, C. L. (2019). Generations X, Y, and Z. *Journal of Pediatric Nursing, 44*, A7–A8. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.12.013>
- Bramasta, D. B. (2020, Mei). Hari pendidikan nasional dan solusi belajar di tengah pandemi corona. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/02/151400565/hari-pendidikan-nasional-dan-solusi-belajar-di-tengah-pandemi-corona-?page=2>.
- Coyle, S., Demaray, M. K., Malecki, C. K., Tennant, J. E., & Klossing, J. (2017). The associations among sibling and peer-bullying, social support and internalizing behaviors. *Child & Youth Care Forum, 46*(6), 895–922. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9412-3>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design. Choosing among five approaches*. (Second). SAGE Publications Inc.
- Hamdan-Mansour, A. M., & Marmash, L. R. (2007). Psychological well-being and general health of Jordanian university students. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services; Thorofare, 45*(10), 31–39.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kalat, J. W. (2008). *Introduction to psychology*. Thomson, Wadsworth.
- Koulenti, T., & Anastassiou-Hadjicharalambous, X. (2011). Non-normative life events. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1 edition). Springer Publishing Company.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in*

- the Schools*, 39(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1002/pits.10004>
- Olasupo, M. O., Idemudia, E. S., & Dimatkakso, M. (2018). Adjustment, psychological well-being and mental health of first year students in a South African university. *North American Journal of Psychology; Winter Garden*, 20(1), 55–68.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
<https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sternberg, R. J. (2006). The nature of creativity. *Creativity Research Journal*, 18(1), 87–98.
- contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research. Design and methods*. (5 Edition). SAGE Publications Inc.
- Zalaznick, M. (2020, May 8). *Student mental health has “significantly worsened” during pandemic* | [University Business Library].
<https://universitybusiness.com/mental-health-college-student-wellness-telehealth-teletherapy-active-minds/>

FLOW PADA MAHASISWA AKTIF BERORGANISASI DI UNIVERSITAS ANDALAS

Nursyamsi

Universitas Andalas
nursyamsidm@gmail.com

Fitria Rahmi

Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Dyni Amenike

Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

ABSTRAK

Flow merupakan sebuah keadaan kesadaran seseorang yang sangat menghayati kegiatannya, dimana ia menjadi sangat berkonsentrasi dan menikmatinya. Ketika mahasiswa mengalami *flow* pada kegiatan organisasi, konsekuensi negatif dari padatnya kegiatan organisasi dapat diminimalisir sehingga dampak positif yang dirasakan diterima dengan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *flow* pada mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi di Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan dasar teori dari Bakker (2008) tentang *flow* pada kegiatan organisasi. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner yang dimodifikasi dari jurnal Arnold B. Bakker (2008) dengan validitas alat ukur berkisar antara 0,369 sampai 0,733 dan reliabilitas sebesar 0,871. Penarikan sampel menggunakan teknik sampel stratifikasi, yaitu sebanyak 180 orang mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Andalas. Penelitian ini memperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Andalas mengalami *flow* dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: *flow*, mahasiswa aktif berorganisasi, organisasi kemahasiswaan

Memasuki dunia kerja mahasiswa haruslah memiliki kualitas yang mumpuni untuk dapat bersaing. Universitas Andalas sebagai lembaga pendidikan memiliki berbagai kebijakan untuk meningkatkan kualitas mahasiswanya, salah satunya pengembangan bidang kemahasiswaan melalui kegiatan kemahasiswaan.

Kegiatan kemahasiswaan di Universitas Andalas terbagi atas kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang terstruktur dan terjadwal serta memiliki bobot SKS, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kemahasiswaan yang pada dasarnya menjadi pelengkap dari kegiatan intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan kecerdasan sosial, kegiatan emosional, sipiritual, dan kinestetik yang dapat mengasah kemampuan dan meningkatkan kemampuan *soft-skill* mahasiswa.

Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler adalah organisasi kemahasiswaan. Terlibat aktif di organisasi kemahasiswaan membantu persiapan karir masa depan mahasiswa karena memberikan lingkungan pengembangan yang hampir menyerupai profesional serta kerja tim dan pengalaman belajar praktis (Paltier, Scovotti, & Pointer, 2008). Namun dampak positif yang dapat diterima mahasiswa tidak terlepas dari dampak negatif yang harus dihadapinya.

Bertambah padatnya kegiatan mahasiswa dapat memunculkan berbagai stresor yang dapat mengakibatkan stres. Menurut Sunyoto (2012) beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang sehingga menimbulkan stres. Agar keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi tidak mengganggu performa dalam kegiatan akademik, maka dibutuhkan suatu inovasi pendukung bagi mahasiswa aktif organisasi. salah satunya adalah

flow, dimana dalam ilmu psikologi positif terdapat konsep yang mengkaji tentang bagaimana seseorang mampu terlibat dengan kegiatan yang dilakukan, yaitu konsep *flow* (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009).

Hasil penelitian Fritz & Avsec (2007) menyatakan *flow* dapat memotivasi seseorang untuk terlibat kembali dalam aktivitasnya, dikarenakan *flow* adalah pengalaman menyenangkan. Pengalaman *flow* adalah kondisi ketika individu mampu berkonsentrasi, merasa nyaman, dan adanya motivasi dari dalam dirinya untuk mengerjakan suatu aktivitas (Yuwanto, 2013).

Penelitian Fajriana & Rosiana (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa aktif organisasi memiliki tuntutan diluar kewajibannya yang mungkin saja menimbulkan stres justru menjadi salah satu penunjang untuk merasakan kesejahteraan psikologis. Diantara mahasiswa-mahasiswa aktif organisasi terdapat mahasiswa yang mempertahankan IPK besar dari 3,00 ditengah padatnya aktivitas sebagai mahasiswa dan pengurus organisasi kemahasiswaan. Terlebih melihat mahasiswa yang memilih aktif di organisasi kemahasiswaan tingkat universitas, dimana dihadapkan dengan tantangan yang lebih besar.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Flow

Bakker (2005) mengartikan *flow* sebagai suatu keadaan sadar dimana individu menjadi benar-benar berkonsentrasi dalam suatu kegiatan, dan sangat menikmatinya. Pada saat keadaan *flow*, seseorang berkonsentrasi pada hal-hal yang dikerjakannya. Mengalami pengalaman *flow* membantu seseorang untuk fokus dan memiliki perasaan nyaman saat melakukan kegiatan-kegiatan yang dijalani. Csikszentmihalyi (1990) mengatakan bahwa untuk dapat mengalami pengalaman *flow* seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas. Pengalaman *flow*

merupakan penggambaran momen-momen luar biasa pada kegiatan yang dijalani.

Yuwanto (2013), kondisi ketika individu mampu berkonsentrasi, merasa nyaman, dan adanya motivasi dari dalam dirinya untuk mengerjakan sesuatu aktivitas disebut dengan kondisi *flow*. *Flow* juga dapat diartikan sebagai keadaan terhanyut saat melakukan aktivitas. Pendapat senada dikemukakan oleh Novak dkk., (2000, dalam Rokhmah, 2008) yang menggunakan istilah pengalaman optimal untuk menggambarkan suatu keadaan ketika seseorang terlibat dalam suatu aktivitas secara penuh. Aktivitas ini akan membuat perhatian orang tersebut terserap secara keseluruhan sehingga tanpa terasa waktu berjalan terus dan hal-hal lain tidak dianggap penting. Pengalaman optimal seperti ini dapat datang dan pergi kapan saja, dan tidak akan bertahan sepanjang waktu.

2. Mahasiswa Aktif Berorganisasi

Mahasiswa adalah peserta didik yang menjalani kehidupan studi di sebuah perguruan tinggi, dimana mereka bagian dari civitas akademik yang memiliki peran dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Guna mengoptimalkan peran tersebut perguruan tinggi selaku instansi penyelenggara pendidikan memberikan fasilitas, yaitu organisasi kemahasiswaan. Hal ini didukung oleh Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 155/U/1990 tentang organisasi kemahasiswaan adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi.

Mahasiswa aktif berorganisasi memiliki beberapa ciri sebagai yang melekat dalam diri, diantaranya adalah terlibat aktif dalam mendorong pelaksanaan berbagai kegiatan organisasi seperti menjadi pengurus harian maupun mengikuti kepanitiaan (Sarwono, 1978; Priambodo, 2000), menghabiskan lebih banyak waktu di ruangan atau sekretariat organisasi

untuk berdiskusi sesama anggota mengenai hal-hal yang berkaitan dengan organisasi maupun isu yang beredar di lingkungan masyarakat (Primbodo, 2000). Sejalan dengan pendapat Sarwono (1978) yang menyatakan bahwa mahasiswa aktif berorganisasi cenderung menggunakan waktunya untuk kegiatan yang bersifat non-akademis. Ciri-ciri selanjutnya, mahasiswa aktif berorganisasi memiliki loyalitas yang tinggi terhadap organisasinya, mereka memberikan kontribusi materi maupun non-material (waktu, tenaga, dan pemikiran) kepada organisasi (Leny & Suyasa, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas, mahasiswa aktif berorganisasi adalah mahasiswa yang memberikan kontribusi secara fisik dan psikologis maupun materi dan non-materi untuk keterlibatan dalam pengalaman organisasi. Hal ini sejalan dengan definisi dan lima postulat keterlibatan yang dikemukakan oleh Astin (1999), dimana keterlibatan mahasiswa diartikan sebagai kuantitas dan kualitas kontribusi fisik dan psikologis yang mahasiswa berikan untuk organisasi. Organisasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah organisasi kemahasiswaan. Penjabaran tersebut menggambarkan fenomena mahasiswa yang aktif pada kegiatan organisasi kemahasiswaan dan tetap mampu mempertahankan prestasinya secara akademis, sehingga dilakukan penelitian dengan tujuan untuk melihat gambaran *flow* pada mahasiswa aktif berorganisasi Universitas Andalas.

Mahasiswa Universitas Andalas yang memilih aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan menghadapi tantangan-tantangan yang dapat menjadi hambatan mahasiswa berprestasi baik secara akademis maupun non-akademis. Namun, diantara mahasiswa-mahasiswa aktif berorganisasi terdapat mahasiswa yang tetap mampu berprestasi secara akademis. Dapat dilihat mahasiswa tersebut dapat mempertahankan IPK besar dari 3,00 ditengah padatnya aktivitas sebagai mahasiswa dan pengurus organisasi

kemahasiswaan. Terlebih melihat mahasiswa pengurus organisasi yang memilih aktif di organisasi kemahasiswaan tingkat universitas, dimana mahasiswa tersebut menghadapi tantangan yang lebih besar seperti anggota organisasi yang memiliki keberagaman dari segi tahun angkatan serta asal fakultas maupun jurusan yang berdampak pada kualitas dan kuantitas pertemuan anggota organisasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif (Iskandar, 2009). Tujuan penelitian kuantitatif deskriptif ini adalah melihat gambaran *flow* di Universitas Andalas.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *flow* yang dimodifikasi dari Jurnal Arnold B. Bakker (2008). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan reliabilitas skala *work engagement* pada saat uji coba adalah 0,871. Hal ini berarti reliabilitas skala *flow* pada saat uji coba dapat dikatakan dalam kriteria reliabel.

Jumlah aitem pada skala *flow* adalah 13 aitem. Adapun distribusi aitem-aitem skala *flow* akan dijelaskan pada table 1 sebagai berikut:

Dimensi	Aitem		Total
	F	UF	
Absorption	1, 2, 3, 4	-	4
Enjoyment	5, 6, 7, 8	-	4
Intrinsic	9, 10, 11,	-	5
Motivation	12, 13	-	
Jumlah	13	-	13

Tabel 1. *Blueprint Skala Flow*

Metode Analisis

Analisis statistik deskriptif adalah untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat. Pada metode ini dilakukan kategorisasi untuk memberikan gambaran *flow*. Adapun

kategorisasi penilaian dari variabel sebagai berikut:

Table 2. Kategorisasi Penilaian Setiap Variabel

Pedoman	Kategorisasi
$X < M$	Rendah
$X \geq M$	Tinggi

Sumber: Azwar (2008)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data hasil penelitian menunjukkan 70,6% berada pada kategori tinggi, sedangkan sisanya 29,4% berada pada kategori rendah. Selanjutnya diperoleh hasil analisis kuantitatif deskriptif pada variabel *flow*, bahwa sebagian besar mahasiswa aktif berorganisasi berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Andalas berada dalam kondisi dapat berkonsentrasi dalam menjalani kegiatannya, menikmati dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi melakukan kegiatan tersebut berasal dari dalam diri. Sejalan dengan pernyataan Carr (2005) yang mengindikasikan bahwa ketika mahasiswa melakukan kegiatan organisasi dengan bersungguh-sungguh, maka motivasi untuk kegiatan tersebut muncul dari dalam diri sendiri, dan saat menjalankannya mahasiswa memiliki perasaan menyenangkan untuk mengerjakan kegiatannya.

Kondisi *flow* yang dialami oleh mahasiswa aktif berorganisasi tergambar pada keterlibatan mahasiswa tersebut dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikutinya. Astin (1999) mendefinisikan keterlibatan mahasiswa dalam organisasi sebagai kuantitas dan kualitas kontribusi fisik dan psikologis yang mahasiswa berikan untuk organisasi. Merujuk pada pendapat Elliot dan Dweck (2005) yang menyatakan bahwa seseorang mengalami *flow* ketika orang tersebut terlibat secara penuh dalam suatu kegiatan sehingga melupakan waktu, kelelahan dan hal-hal lainnya; memfokuskan pemikiran hanya pada kegiatan tersebut. Mendukung pendapat tersebut,

Csikszalmihalyi (1997) dan Bakker (2008) menyatakan bahwa untuk mengalami *flow* seseorang akan memberikan waktu dan energinya pada kegiatan yang dijalani. Ketika mahasiswa aktif dalam berorganisasi, maka ia akan memberikan tenaga, pemikiran dan waktunya lebih banyak untuk kegiatan organisasi yang diikutinya seperti rapat, *upgrading*, pertandingan, latihan, *briefing*, penugasan, berkumpul untuk aksi amal, serta aktivitas lainnya.

Berada dalam organisasi kemahasiswaan memberikan mahasiswa aktif berorganisasi tujuan. Dimana layaknya organisasi pada umumnya, organisasi kemahasiswaan memiliki visi, misi dan tujuan yang menjadi acuan mahasiswa dalam menjalankan kegiatan-kegiatannya terkait organisasi. Memiliki tujuan yang akan dicapai memberikan arah dan arti terhadap langkah-langkah mahasiswa aktif berorganisasi, kondisi ini dapat memfasilitasi munculnya *flow* pada mahasiswa saat menjalani kegiatan organisasinya. Sesuai dengan pendapat Elliot dan Dweck (2005) yang mengatakan seseorang akan mengalami *flow* ketika mengikuti kegiatan dengan tujuan jelas. Tujuan tersebut memberikan arah dan maksud terhadap perilaku. Mengalami *flow* saat menjalani kegiatan organisasi kemahasiswaan memberikan manfaat bagi mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mencapai kondisi *flow* akan mendapatkan manfaat positif seperti performa dan hasil kerja yang baik. Csikszalmihalyi (1990) dan Bakker (2005) memaparkan bahwa individu yang mengalami *flow* memiliki performa optimal dan memperoleh hasil maksimal.

Selanjutnya, mengalami *flow* dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti membantu mahasiswa untuk dapat mempertahankan prestasi akademik yang terlihat dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diraih. Dimana dalam penelitian ini tergambar bahwa mahasiswa aktif berorganisasi mengalami kondisi *flow* pada kategori tinggi dan

mampu mempertahankan prestasi akademik dengan memiliki IPK di atas 3,00. Kondisi *flow* dalam kegiatan organisasi yang dialami mahasiswa aktif berorganisasi dapat menjadi salah satu penunjang bagi mereka untuk meminimalisir stres yang muncul akibat tuntutan dari kegiatan organisasi dan menampilkan performa optimal sehingga memperoleh hasil maksimal (Csikszalmihalyi, 1990; Bakker, 2005; Fajriana & Rosiana, 2014).

Kondisi *flow* yang dialami mahasiswa aktif berorganisasi dapat ditelaah lebih lanjut berdasarkan aspek *flow* yang dikemukakan oleh Bakker (2005), yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Selanjutnya Bakker juga mengungkapkan bahwa *flow* diukur dengan tiga aspek yang independen, dimana aspek ini tidak saling mempengaruhi satu sama lain. Berdasarkan skor *mean* dan standar deviasi yang dimiliki setiap aspek tidak berbeda jauh. Hasil uji statistik juga menunjukkan setiap aspek tidak memiliki perbedaan secara signifikan. Kendati demikian jika skor *mean* aspek dibandingkan, aspek *enjoyment* merupakan aspek dengan skor *mean* tertinggi dan yang terendah adalah aspek *absorption*.

Aspek *enjoyment* diartikan sebagai perasaan nyaman dan menyenangkan yang dirasakan saat menjalani kegiatan organisasi kemahasiswaan. Menurut Csikszalmihalyi (1990) perasaan menyenangkan menjadi salah satu indikator yang menggambarkan seseorang berada dalam kondisi *flow*. Perasaan menyenangkan atau kebahagiaan tersebut muncul dari hasil penilaian kognitif dan afektif terhadap kegiatan yang dilakukan. Artinya tingginya skor *mean* aspek *enjoyment* yang dimiliki mahasiswa aktif berorganisasi dikarenakan adanya penilaian positif yang dirasakan mahasiswa aktif berorganisasi terhadap kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti. Adanya interaksi sosial positif antara anggota organisasi kemahasiswaan mendukung munculnya perasaan nyaman atau

kebahagiaan pada mahasiswa aktif berorganisasi. Sejalan dengan penelitian Fadhillah (2018) dimana semakin positif interaksi sosial yang terbentuk maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Melihat pada aspek *flow* selanjutnya yaitu *intrinsic motivation*, mahasiswa aktif berorganisasi juga memiliki skor *mean* yang tinggi. Dapat dikatakan bahwa adanya kebijakan Universitas Andalas mengenai *Student Activities Performance System (SAPS)* tidak menurunkan motivasi internal yang dimiliki mahasiswa aktif berorganisasi untuk mengikuti organisasi kemahasiswaan. Kemudian, skor *mean* yang tinggi pada aspek *intrinsic motivation* dapat diartikan bahwa mahasiswa aktif berorganisasi mengikuti organisasi kemahasiswaan karena merasa kegiatan organisasi merupakan kebutuhan yang diperlukan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan. Memiliki dorongan dari dalam diri menjadikan mahasiswa aktif berorganisasi terus berminat terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti.

Aspek *absorption* diartikan sebagai keadaan berkonsentrasi seseorang, dimana perhatian, dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang dilakukan, sehingga dirinya tidak teralihkan oleh keadaan sekitar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek *absorption* memiliki skor *mean* terendah. Hal tersebut dapat disebabkan kegiatan organisasi bukan merupakan tugas utama mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi. Budiman (2006) menyatakan bahwa mahasiswa aktif sebagai aktivis maupun menyenangi kesenian atau olahraga, hal tersebut merupakan fungsi sekundernya. Artinya meski mahasiswa aktif berorganisasi tergabung dalam organisasi kemahasiswaannya berdasarkan dorongan diri sendiri serta dalam menjalankan kegiatan organisasi kemahasiswaan merasakan perasaan nyaman, mahasiswa aktif berorganisasi masih belum dapat optimal dalam memfokuskan perhatiannya terhadap kegiatan organisasi.

Kondisi ini dapat menjadikan mahasiswa aktif berorganisasi juga kurang optimal dalam memperoleh hasil kerjanya dalam kegiatan-kegiatannya. Sesuai dengan penelitian Jannah (2012) menemukan bahwa konsentrasi terhadap kegiatan mempengaruhi hasil yang diperoleh.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai gambaran *flow* pada mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Andalas dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran *flow* pada mahasiswa aktif berorganisasi yang memiliki indeks pretasi akademik besar dari 3,00 termasuk dalam kategori *flow* yang tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif berorganisasi sudah dapat berkonsentrasi pada kegiatan organisasi yang dijalani, munculnya perasaan menyenangkan saat menjalani kegiatan organisasi, serta memiliki dorongan dari dalam diri sendiri untuk mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti.

Saran

Saran Metodologis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai *flow* dapat memperhatikan teknik pengambilan sampel.
2. Pada penelitian ini peneliti hanya melihat gambaran *flow*, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian melihat hubungan *flow* dengan faktor lain yang berperan, seperti interaksi sosial, stres, performa dan prestasi akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai *flow* pada kegiatan lainnya, karena pada penelitian ini peneliti hanya melihat gambaran *flow* pada kegiatan keorganisasian.

Saran Praktis

Mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Andalas yang telah mengalami *flow*

pada kategori tinggi sebaiknya mempertahankan pengalaman yang dirasakan. Kondisi *flow* yang dialami sebaiknya tidak hanya pada kegiatan keorganisasian saja, namun juga pada kegiatan lain seperti kegiatan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andalas. (2013). *Informasi Universitas Andalas*. Padang: Penerbit dan Percetakan Universitas Andalas.
- Astin, A.W. (1999). Student involvement: a developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518-529.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, C.N. (2008). Under-represented college students and extracurricular involvement: the effects of various student organizations on academic performance. *Social Psychology of Education*, 11(3), 273-298.
- Bakker, A.B. (2005). Flow among music teacher and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26-44.
- Bakker, A.B. (2008). The work-related flow inventory: construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Budiman, A. (2006). *Kebesan, negara, pembangunan: kumpulan tulisan 1965-2005*. Jakarta: Pustaka Alfabet dan Freedom Institute.
- Carr, A. (2005). Positive psychology. *Clinical Psychology*, 45, 5-6.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: HarperCollins.
- Elliot, A.J., & Dweck, C.S. (2005). *Handbook of competence and motivation*. New York: the Guilford Press.
- Fadhilah, R.R.T. (2018). Hubungan antara interaksi sosial dengan happiness pada lansia. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Fajrina, A.D., & Rosiana, D. (2015). Hubungan flow dengan psychological well-being mahasiswa psikologi UNISBA yang aktif

- organisasi. *Prosiding Psikologi*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Fritz, B.S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Ghani, J.A., & Deshpande, S.P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *Journal of Psychology*, 128, 381-391.
- Iskandar. (2009). *Metodologi penelitian pendidikan dan sosial*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Jannah, M. (2012). Peran konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal setting, dan persisten terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. *Disertasi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Leny & Suyasa, P.T.Y.S. (2006). Keaktifan berorganisasi dan kompetensi interpersonal. *Jurnal Phronesis*, 8(1), 71-99.
- protes mahasiswa: studi psikologi sosial. *Tesis*. Depok: Universitas Indonesia.
- Sherhoff, J., & Csikszentmihayi, M. (2009). Flow in schools. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner(Eds), *Handbook of positive psychology in schools*. London: Routledge.
- Miftahuddin. (2013). Mahasiswa ideal: berprestasi, berorganisasi, dan berbudi pekerti. *Artikel*. Diunduh 15 november 2017 dari <http://stainsalatiga.ac.id>
- Peltier, J.W., Scovotti, C., & Pointer, L. (2008). The role the collegiate american marketing association plays in professional and entrepreneurial skilldevelopment. *Journal of Marketing Education*, 30(1), 47-56.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala psikologi asyik mudah & bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Priambodo, A. (2000). Sikap politik, pengaruh kelompok, dan partisipasi politik di kalangan mahasiswa: studi deskriptif pada mahasiswa Universitas Indonesia. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Rokhmah, B.E. (2008). Pengaruh pengalaman optimal (flow) terhadap penggunaan internet dengan interaksi tipe pengguna. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Sarwono, S.W. (1978). Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan
- Sunyoto. (2012). *Manajemen sumber daya manusia (edisi 2)*. Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Yuwanto, L. (2013). *The nature of flow*. Sidoarjo: Dwiputra Pustaka Jaya.

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU

Said Robby Kurniawan

Universitas Negeri Malang

saidrobby77@gmail.com

Nur Eva

Universitas Negeri Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional, dengan analisis korelasi menggunakan *spearman-brown formula*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 375 mahasiswa rantau. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan *Psychological Wellbeing Scales* yang telah diadaptasi sebelumnya oleh Eva & Bisri. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$) dan koefisien korelasi sebesar 0.405 yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; mahasiswa rantau

Individu yang telah lulus dari SMA atau pendidikan yang setingkat akan dihadapkan pada dua pilihan yaitu bekerja atau melanjutkan ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Arnett (2012) menyebutkan bahwa jumlah orang berusia 18-21 tahun yang masuk ke dalam Universitas ada sebanyak 70% dibandingkan pada tahun 1970 yang kurang dari 50% di USA. Di Indonesia sendiri terdapat peningkatan jumlah mahasiswa dari tahun 1997 yang berjumlah 2.1 juta sementara pada tahun 2018 jumlah mahasiswa yang tergabung pada Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta ada sebanyak 7 juta (Jayani, 2019). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan jumlah minat lulusan SMA untuk melanjutkan pendidikannya sebagai seorang mahasiswa. Tetapi banyaknya jumlah mahasiswa tersebut tidak merata di seluruh Indonesia, hal ini terbukti dari artikel yang ditulis di Tirto.id bahwa dari 4,472 Perguruan Tinggi di Indonesia, hanya 50 diantaranya yang terakreditasi A (Ratnasari, 2017). Banyaknya Universitas yang masih belum berkualitas

tinggi tersebut membuat banyak mahasiswa memilih untuk merantau.

Salah satu Universitas yang menjadi tujuan untuk merantau adalah Universitas Negeri Malang (UM) yang terletak di Jawa timur. Berdasarkan data dari Subag Akedemik Universitas Negeri Malang pada februari 2020, dari 7636 mahasiswa aktif yang terdaftar, 5944 di antaranya adalah mahasiswa yang berasal dari luar kota atau mahasiswa rantau. Dengan merantau dari kota atau pulau lain dapat menyebabkan beberapa masalah bagi mahasiswa, salah satunya adalah gegar budaya (*culture shock*) yang akan membuat mahasiswa rantau merasa terisolasi (Devinta, 2016), dan juga *loneliness* yang mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis (Halim & Dariyo, 2016).

Studi awal yang dilakukan pada tiga puluh mahasiswa rantau UM mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, terutama pada dimensi otonomi yang disebabkan karena kurangnya manajemen uang dan manajemen waktu ketika berpisah dari keluarga, kemudian pada penguasaan lingkungan yang disebabkan

karena perbedaan budaya di Kota Malang yang membuat mereka tidak nyaman, dan juga pada dimensi membangun hubungan positif dengan orang lain yang disebabkan karena adanya perbedaan bahasa ketika berkomunikasi sehingga menyulitkan mereka berbicara.

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang bisa berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari, mengarah ke aktualisasi, dan kedewasaan (*maturity*) (Ryff & Singer, 1966). Dodge, dkk (2012) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keseimbangan antara sumber-sumber psikologis, sosial, dan fisik terhadap tantangan-tantangan dalam hidup yang membutuhkan sumber tersebut. Dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis ada enam yaitu (1) penerimaan diri, (2) membangun hubungan positif pada orang lain, (3) otonomi, (4) penguasaan lingkungan, (5) memiliki tujuan hidup, (6) memiliki potensi diri (Ryff, 1989).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang pertama adalah faktor psikososial yang merupakan identitas dan pengalaman hidup individu, faktor yang kedua adalah sosiodemografis yang berhubungan dengan data demografis individu seperti gender, umur, dsb, faktor ketiga adalah resiliensi yang merupakan ketahanan individu terhadap lingkungan meskipun kondisi yang menyulitkan, faktor keempat adalah dukungan sosial yang merupakan persepsi bahwa orang akan memberikan pertolongan jika dibutuhkan, faktor yang terakhir adalah teknik koping seseorang yang berarti merubah fungsi kognitif dan perilaku untuk tuntutan eksternal yang menekan (Ryff & Singer, 2008; Malkoc & Yalcin, 2015).

Salah satu faktor yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial yang berfungsi sebagai *buffer* (penengah) antara individu dan *stressor*

(Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial adalah perilaku yang dilakukan oleh orang lain agar seseorang merasakan atau memiliki persepsi kalau rasa nyaman, kepedulian, dan pertolongan akan selalu ada jika dibutuhkan. Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, bisa dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi (Sarafino, 2010). Zimet, dkk. (1988) menyebutkan dimensi-dimensi pada dukungan sosial terbagi menjadi tiga yaitu: (1) dimensi keluarga, (2) dimensi teman, (3) dimensi orang signifikan. Selain itu, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial itu sendiri ada dua yaitu faktor internal yang berasal dari keinginan individu untuk mencari dukungan sosial itu sendiri, dan yang kedua adalah faktor eksternal yang berasal dari kesediaan orang lain untuk membantu (Sarafino 2010). Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprianti (2012) pada 131 mahasiswa rantau tahun pertama Universitas Indonesia yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial yang baik maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Adyani, dkk. (2019) menyimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Universitas Malikussaleh. Penelitian yang dilakukan oleh Fransisca (2018) pada 50 orang mahasiswa rantau juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Pentingnya dilakukan penelitian ini disebabkan oleh banyaknya jumlah mahasiswa UM yang berasal dari luar kota sehingga dibutuhkannya pengetahuan untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan terkait

kesejahteraan psikologis agar mahasiswa rantau dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang datang saat merantau sehingga tetap berfungsi secara positif dan tidak merasa terisolasi yang menimbulkan permasalahan yang lebih besar dengan mencari dukungan sosial dari berbagai sumber. Penelitian ini juga merupakan penyempurnaan dari penelitian sebelumnya dimana pada penelitian ini menggunakan metodologi yang lebih baik, seperti mengetahui jumlah populasi yang sebenarnya, penggunaan subjek yang berasal dari Universitas yang berbeda, dan penggunaan metode sampling yang lebih representatif dibandingkan penelitian terkait mahasiswa rantau sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian berupa deskriptif korelasional. Formula *spearman brown* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial (X) dengan kesejahteraan psikologis (Y) pada mahasiswa rantau.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau di Universitas Negeri Malang yang berjumlah 5944 (angkatan 2019 per february 2020). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana pada jenis ini sampel dipilih berdasarkan informasi yang tersedia, dan juga unit-unit yang terpilih memiliki kemiripan yang sudah ditentukan sesuai dengan kriteria sehingga perwakilannya terhadap populasi dapat dipertanggungjawabkan (Sarwono, 2012). Adapun karakteristik populasi & sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa tahun pertama.
2. Usia dari mahasiswa berkisar 18-22 Tahun.
3. Asal domisili tidak dari Kota Malang.
4. Tidak berasal dari sekolah yang berlokasi di Kota Malang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Multidimensional Scale of Social Support* yang sebelumnya diadaptasi oleh Eva & Bisri (2018). Skala ini memiliki 12 aitem, dan juga *loading factor* di atas 0.5 pada setiap aitemnya, serta memiliki reliabilitas di atas 0.3. Skala ini memiliki 7 pilihan jawaban yaitu “sangat tidak setuju sekali”, “sangat tidak setuju”, “sedikit tidak setuju”, “netral”, “sedikit setuju”, “setuju sekali”, “sangat setuju sekali”. Salah satu contoh aitem yang terdapat dalam skala adalah “Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.”

Instrumen kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Wellbeing Scale* yang juga telah diterjemahkan dan digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Eva & Bisri (2018). Skala ini memiliki 42 aitem, dan juga *loading factor* di atas 0.5 pada setiap aitemnya, serta memiliki reliabilitas di atas 0.3. Skala ini memiliki 7 pilihan jawaban yaitu “sangat tidak setuju sekali”, “sangat tidak setuju”, “sedikit tidak setuju”, “netral”, “sedikit setuju”, “setuju sekali”, “sangat setuju sekali”. Salah satu contoh aitem yang terdapat dalam skala adalah “Kebanyakan orang melihat saya sebagai seorang yang penyayang dan perhatian.”

Uji coba dilakukan untuk mengukur Kembali apakah skala adaptasi tersebut layak digunakan. Validitas yang digunakan untuk mengukur kedua skala tersebut adalah validitas konstruk. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *SPSS 25 for Microsoft Windows*. Pengujian validitas dilakukan dengan membandingkan r_{xy} dengan r_{tabel} pada signifikansi senilai 5% atau 0.05, jika r_{xy} lebih tinggi daripada r_{tabel} maka aitem tersebut valid dan begitu pula sebaliknya. Pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 39 aitem yang valid dan 3 aitem yang tidak valid, sedangkan pada skala dukungan sosial

terdapat 12 aitem yang valid dan 0 aitem yang tidak valid.

Reliabilitas diukur menggunakan SPSS 25 for Microsoft Windows dengan rumus *alpha cronbach* untuk menentukan konsistensi internal alat tes. Hasil dari perhitungan reliabilitas skala kesejahteraan psikologis yaitu 0.907, sedangkan hasil dari perhitungan reliabilitas skala dukungan sosial yaitu 0.909, dimana kedua hasil tersebut termasuk dalam kategori memuaskan.

HASIL

Analisis Deskriptif

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berasal dari dalam Jawa Timur. Selanjutnya sebagian besar mahasiswa rantau yang diteliti memiliki jenis kelamin perempuan.

Tabel 1 : Data Demografis Mahasiswa Rantau

Asal Kota/ Kabupaten	Jenis Kelamin		Total	Persentasi
	Kelamin			
	LK	P		
Luar Jatim	49	79	247	34%
Dalam Jatim	67	180	128	66%
Total	116	259		

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum terhadap 375 mahasiswa rantau terkait kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial. Data yang dipaparkan adalah data demografis mahasiswa rantau dan juga data penelitian yang berupa: (1) skor minimal, (2) skor maksimal, (3) rerata, (4) standar deviasi.

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari skala kesejahteraan psikologis adalah nilai skor terendah sebesar 77, sedangkan skor tertingginya sebesar 252. Rata-rata yang didapat adalah 188.432, dengan standar deviasi 27.197. Berdasarkan hasil tersebut dibuat dua kategorisasi yaitu tinggi dan rendah. Sebanyak 50.13% atau 188 mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi sementara 187 atau 49.87% mahasiswa

rantau yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berdasarkan jumlah pada masing-masing kategori maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau angkatan 2019 Universitas Negeri Malang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi. Hasil yang lebih detail dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 : Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis

Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	$T > 50$	188	50.13%
Rendah	$T \leq 50$	187	49.87%

Untuk mengetahui perhitungan kategorisasi pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis maka perlu diketahui standar deviasi dan rerata pada masing-masing dimensi. Pada dimensi penerimaan diri, standar deviasi bernilai 6.104 dan rerata sebesar 33.18, dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki standar deviasi sebesar 6.802 dan rerata 33.71, dimensi otonomi memiliki standar deviasi sebesar 5.052 dan rerata sebesar 25.69, dimensi penguasaan lingkungan memiliki standar deviasi 6.069 dan rerata sebesar 32.57, dimensi tujuan hidup memiliki standar deviasi bernilai 5.531 dan rerata 26.92, dimensi pertumbuhan pribadi memiliki standar deviasi sebesar 5.448 dan rerata 36.26. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, skor subjek dibagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Pada dimensi penerimaan diri terdapat 195 atau 52% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 180 atau 48% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain terdapat 192 atau 51.2% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 183 atau 48.8% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi otonomi terdapat 190 atau 50.67% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 185 atau 49.33%

mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi penguasaan lingkungan terdapat 178 atau 47.47% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 197 atau 52.53% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi tujuan hidup terdapat 215 atau 57.34% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 160 atau 42.66% yang mendapat nilai rendah, pada dimensi pertumbuhan pribadi terdapat 184 atau 49.06% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 191 atau 50.94% mahasiswa rantau

yang mendapat nilai rendah. Hasil yang telah diperoleh dapat dilihat lebih detil pada tabel 3.

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari skala dukungan sosial adalah nilai skor terendah sebesar 12, sedangkan skor tertingginya sebesar 84. Rata-rata yang didapat adalah 62.139, dengan standar deviasi 12.525. Berdasarkan hasil tersebut dibuat dua kategorisasi yaitu tinggi dan rendah.

Sebanyak 52.53% atau 197 mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial yang tinggi sementara 178 atau 47.47% mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial yang rendah.

Tabel 3 : Kategorisasi Skor Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Penerimaan Diri	Tinggi	$T > 50$	180	48.00%
	Rendah	$T \leq 50$	195	52.00%
Hubungan Positif	Tinggi	$T > 50$	192	51.2%
	Rendah	$T \leq 50$	183	48.8%
Otonomi	Tinggi	$T > 50$	190	50.67%
	Rendah	$T \leq 50$	185	49.33%
Penguasaan Lingkungan	Tinggi	$T > 50$	178	47.47%
	Rendah	$T \leq 50$	197	52.53%
Tujuan Hidup	Tinggi	$T > 50$	215	57.34%
	Rendah	$T \leq 50$	160	42.66%
Pertumbuhan Pribadi	Tinggi	$T > 50$	184	49.06%
	Rendah	$T \leq 50$	191	50.94%

Berdasarkan jumlah pada masing-masing kategori maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau angkatan 2019 Universitas Negeri Malang memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi. Hasil yang lebih detil dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 : Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	$T > 50$	197	52.53%
Rendah	$T \leq 50$	178	47.47%

Untuk mengetahui perhitungan kategorisasi pada setiap dimensi dukungan sosial maka perlu diketahui standar deviasi dan rerata pada masing-masing dimensi. Pada dimensi teman terdapat standar deviasi sebesar 4.338 dengan rerata sebesar 19.930,

kemudian pada dimensi keluarga terdapat standar deviasi sebesar 5.021 dengan rerata sebesar 21.917, dan yang terakhir pada dimensi orang signifikan terdapat standar deviasi sebesar 5.798 dengan rerata sebesar 20.290. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, skor subjek dibagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Pada dimensi teman terdapat 205 atau 54.66% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi sementara 170 atau 45.34% mahasiswa rantau mendapat nilai rendah, pada dimensi keluarga terdapat 224 atau 59.73% dan 151 atau 40.27% mahasiswa rantau mendapat nilai rendah, pada dimensi orang signifikan terdapat 187 atau 49.87% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi

dan 188 atau 50.13% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah. Hasil yang telah diperoleh dapat dilihat pada tabel 5.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit* pada *SPSS 25 for Microsoft Windows*. Apabila nilai signifikansi melebihi 0.05 ($\text{sig} > 0.05$) maka data dikatakan berdistribusi normal, namun jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($\text{sig} < 0.05$) maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas data kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai statistik sebesar 0.038 dan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa data kesejahteraan psikologis normal. Kemudian hasil uji normalitas data dukungan sosial menunjukkan nilai statistik sebesar 0.088 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa data dukungan sosial tidak normal

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear secara signifikansi antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan *test for linearity* pada *SPSS 25 for Microsoft Windows*. Ketentuan untuk dua variabel dikatakan linear adalah jika nilai signifikansinya > 0.05 , jika nilai signifikansi berada pada < 0.05 maka kedua variabel tersebut dikatakan tidak linear. Hasil dari uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi $0.312 > 0.05$ yang menunjukkan kedua variabel tersebut berhubungan secara linear

Uji Korelasi

Uji Korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau. Selain itu uji korelasi juga digunakan untuk mengetahui arah hubungan antar variabel. Adapun jenis uji korelasi yang dipakai adalah uji statistik

nonparametrik dikarenakan adanya persyaratan uji asumsi parametrik yang tidak terpenuhi yaitu uji normalitas pada variabel dukungan sosial, sehingga korelasi yang digunakan adalah *spearman-brown*. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi < 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), yang menandakan bahwa variabel dukungan sosial berhubungan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Hasil uji korelasi menunjukkan hasil signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dan koefisien korelasi 0.405 yang menandakan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis berhubungan secara signifikan dengan arah yang positif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh adalah tingkat kesejahteraan psikologis pada sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari jumlah subjek sebanyak 188 mahasiswa rantau atau 50.13% yang mendapat jumlah skor yang tinggi. Berdasarkan data tersebut, kesimpulannya adalah mayoritas subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan dapat berfungsi dengan positif saat merantau di luar kota. Hasil ini terjadi karena banyaknya mahasiswa rantau yang berasal dari kota yang berlokasi di provinsi yang sama dengan kota yang baru yaitu di Jawa Timur. Perbedaan tempat yang tidak terlalu jauh menyebabkan gegar budaya (*culture shock*) yang tidak terlalu menekan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya oleh Handayani & Yuca (2018) dimana mahasiswa perantauan tahun pertama yang berasal dari luar provinsi lebih merasakan gegar budaya dibandingkan dengan mahasiswa yang berasal dari dalam Provinsi Sumatra Barat.

Tabel 5 : Kategorisasi Skor Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi	Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Teman	Tinggi	$T > 50$	205	54.66%
	Rendah	$T \leq 50$	170	45.34%
Keluarga	Tinggi	$T > 50$	224	59.73%
	Rendah	$T \leq 50$	151	40.27%
Orang Signifikan	Tinggi	$T > 50$	187	49.87%
	Rendah	$T \leq 50$	188	50.13%

Berdasarkan analisis secara umum dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau secara umum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Artinya mahasiswa rantau berfungsi secara positif pada kehidupan sehari-hari dan dapat melaksanakan kegiatan kuliah tanpa merasa keberatan dengan masalah-masalah yang muncul. Jika dilihat dari segi setiap dimensi, mahasiswa rantau sudah mampu untuk berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang-orang di sekitar, sudah mampu mengatur hidupnya sendiri dengan baik, dan juga sudah mengetahui tujuan dirinya berkuliah di kota lain. Namun di sisi lain terdapat beberapa dimensi-dimensi yang rendah sehingga dapat digambarkan bahwa mahasiswa rantau masih belum bisa menerima diri secara sepenuhnya, masih sulit untuk beradaptasi pada tempat yang baru, dan cenderung stagnan dimana perubahan-perubahan dalam diri masihlah sedikit atau bahkan tidak ada perubahan sama sekali.

Selanjutnya ditemukan juga bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari 197 orang atau 52.53% mahasiswa rantau yang mendapat jumlah skor yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh teknologi yang semakin canggih sehingga mudah untuk melakukan komunikasi ataupun transportasi, sehingga ketika membutuhkan pertolongan yang memang genting dari orang yang berasal dari kota asal, orang tua, teman, ataupun orang signifikan akan cepat datang

melalui berbagai macam transportasi umum ataupun pribadi yang tersedia, jika masalah yang terjadi saat merantau tidak terlalu genting, maka berbagai alat komunikasi dan aplikasi juga dapat membantu seorang mahasiswa rantau dalam mencari dukungan sosial. Seorang mahasiswa rantau yang berasal dari satu provinsi juga tidak akan berat dalam meminta pertolongan karena perbedaan budaya yang tidak terlalu signifikan, berbeda dengan mahasiswa rantau yang berasal dari provinsi yang berbeda sehingga merasa kesulitan untuk berkomunikasi kepada orang setempat karena perbedaan bahasa dan budaya yang membuja kesulitan berkomunikasi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rahma (2017) dimana mahasiswa rantau dari Papua mengalami permasalahan yaitu kehilangan identitas, kesulitan berkomunikasi yang disebabkan oleh perbedaan bahasa, dan juga krisis identitas.

Berdasarkan analisis secara umum, kesimpulan yang dapat diambil yaitu mayoritas mahasiswa rantau memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Artinya mahasiswa rantau ketika berada dalam situasi yang menekan dapat meminta pertolongan dari orang-orang di sekitarnya. Dimensi yang paling dominan pada mahasiswa rantau adalah dimensi teman, dan dimensi keluarga. Sedangkan dimensi yang rendah adalah dimensi orang signifikan. Artinya subjek lebih memilih untuk menghubungi teman ataupun keluarga di saat-saat yang genting atau dibutuhkan.

Berdasarkan analisis korelasi yang telah dilakukan, hasil yang didapat adalah nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan pada mahasiswa rantau. Koefisien korelasi sebesar 0.405 menunjukkan hubungan yang moderat antara kedua variabel tersebut. Korelasi yang positif menandakan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah dan positif, artinya jika nilai dukungan sosial naik maka nilai kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau juga akan naik.

Seorang mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial dengan baik dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi saat merantau sehingga kesejahteraan psikologis akan tetap tinggi. Sementara mahasiswa rantau yang memiliki sedikit dukungan sosial cenderung kesulitan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya semakin menurun dan lama untuk pulih kembali. Bentuk-bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan ada beberapa yaitu dukungan emosional, instrumental, informatif, dan persahabatan (*companionship*) (Sarafino, 2010). Orang tua memberikan dukungan instrumental berupa uang setiap bulannya kepada mahasiswa rantau, tetapi di sisi lain orang tua juga merupakan tempat mahasiswa rantau untuk mencari dukungan emosional ataupun informasi apabila tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbicara di kota tempatnya merantau, orang tua juga dapat menghabiskan waktunya dengan menghubungi mahasiswa rantau melewati berbagai macam alat komunikasi yang tersedia. Teman di kota baru juga dapat memberikan bantuan instrumental dalam bentuk pinjaman uang, seorang teman juga dapat memberikan dukungan emosional jika mahasiswa rantau berada pada situasi

menekan, lalu memberikan dukungan informatif berupa bantuan saat berkuliah, dan yang terakhir adalah hubungan persahabatan dimana mahasiswa rantau dapat menghabiskan waktunya di dalam atau luar perkuliahan dengan temannya. Orang signifikan juga sama seperti seorang teman yang dapat memberikan dukungan instrumental seperti uang, orang signifikan juga dapat menjadi tempat untuk seorang mahasiswa rantau meminta dukungan emosional di saat-saat yang menekan, lalu memberikan informasi yang diperlukan saat merantau, orang signifikan juga dapat menghabiskan waktunya dengan seorang mahasiswa rantau sebagai seseorang yang lebih memiliki hubungan mendalam dibandingkan teman.

Hasil dari uji korelasi menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki arah yang positif dan signifikan. Cohen & Wills (1985) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial yang berfungsi sebagai *buffer* (penengah /penyangga) antara seseorang dan masalah yang menekan (*stressor*). Pernyataan di atas dapat diartikan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stressor yang ada dalam hidup mahasiswa rantau sehingga kesejahteraan psikologis semakin tinggi. Jika dilihat dari hasil penelitian, dapat dilihat bahwa mahasiswa rantau yang memiliki nilai tinggi pada dukungan sosial yang berasal dari teman dan orang tua lebih dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, lebih merasa mandiri di kota baru, dan memiliki tujuan hidup. Sedangkan kurangnya dukungan sosial yang berasal dari orang signifikan menandakan bahwa mahasiswa rantau belum menerima diri apa adanya sehingga merasa tidak yakin bahwa dirinya tidak bisa memiliki hubungan yang lebih erat daripada teman, kemudian kurangnya nilai

tersebut juga menandakan bahwa mahasiswa rantau tidak bisa atau kesulitan dalam mencari orang signifikan di tempat baru, dan yang terakhir kurangnya nilai pada dukungan sosial oleh orang signifikan menandakan adanya stagnasi sehingga tidak tumbuh dan berkembang.

Penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa perantau tahun pertama dari luar Jawa dengan korelasi sebesar $r=0.435$ dan signifikansi 0.00 yang berarti adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau tahun pertama (Dewa, 2015). Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau Universitas Malikussalleh (Adyani, 2019). Jika dilihat dari kedua penelitian di atas, maka penelitian ini sejalan dengan apa yang telah diteliti sebelumnya bahwa dengan adanya dukungan sosial yang dapat diberikan oleh teman, orang tua, dan orang signifikan akan membuat seorang mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjabaran tersebut adalah dukungan sosial berhubungan secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi juga.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan

positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

SARAN

Terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan dari penelitian ini. Mahasiswa rantau dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengikuti beberapa cara yaitu dengan tidak terlalu memikirkan apa yang telah terjadi di masa lalu agar dapat menerima diri. mulailah eskplorasi lingkungan tempat merantau agar mengetahui kesempatan-kesempatan yang mungkin muncul dan juga untuk membiasakan diri dengan lingkungan yang baru, membuka diri pada pengalaman-pengalaman yang baru agar pertumbuhan pribadi terus berjalan. Kemudian mahasiswa rantau dapat meningkatkan dukungan sosial dengan cara membangun hubungan dengan orang signifikan agar mendapatkan salah satu sumber dari dukungan sosial.

Penelitian ini tidaklah sempurna, maka dari itu saran yang dapat diberikan pada peneliti selanjutnya adalah untuk menggunakan sampel probabilitas seperti random sampling agar membentuk data yang lebih akurat, subjek dapat ditambah dari angkatan-angkatan yang lain sehingga dapat dilihat perbedaan antara mahasiswa rantau dari tahun yang berbeda-beda, kemudian subjek dapat dibedakan berdasarkan fakultas agar dapat dicari perbedaan diantara mahasiswa rantau di berbagai fakultas, peneliti selanjutnya juga dapat menambah variabel yang berbeda seperti kelas sosial, suku, ras, budaya, atau variabel lainnya yang berkaitan dengan mahasiswa rantau, penggunaan metode penelitian yang berbeda seperti eksperimen atau kualitatif dengan menggunakan subjek mahasiswa rantau dapat dilakukan agar mengetahui lebih dalam lagi hal-hal terkait mahasiswa rantau. Lalu yang

terakhir, melibatkan variabel prediktor lain selain dukungan sosial yang diduga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, seperti psikososial, sosiodemografis, resiliensi, dan koping.

DAFTAR RUJUKAN

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). 98-104. doi:<https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Aprianti, A. (2012). *Hubungan Antara Perceived Social Support dan Psychological Well-being Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia*. (Unpublished undergraduate's thesis), Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Arnett, J.J. (2012). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Harlow: Pearson Press.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological bulletin*. 98. 310-57. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Devinta, M. (2016). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta*. (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Dewa. A. R. (2015). *Dukungan Sosial dengan Subjective Wellbeing Pada Mahasiswa Rantau dari Luar Jawa Tahun Pertama*. (Unpublished undergraduate's thesis), Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia
- Dodge, R., Annette, P. D., Huyton, J., Lalage, D. S. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*: 3(03). 222-235
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. 2012. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Eva, N., Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Perkembangan Masyarakat Indonesia Terkini Berdasarkan Pendekatan Biopsikososial*. Paper presented at the Hotel Santika Premiere, Malang, 26 August (101-112). Malang: Universitas Negeri Malang
- Fransisca, N. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. (Unpublished undergraduate's thesis), Unika Soegijapranata, Semarang, Indonesia.
- Halim, C.F. Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*: 4(2). 170-181
- Handayani. P. G., Yuca. V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling dan pendidikan*. 7(3), 198-204. doi : <https://doi.org/10.29210/129000>
- Jayani, D, H. (2019, September 26). Tertinggi Sejak 1997, Jumlah Mahasiswa Indonesia 2018 Capai 7 Juta Jiwa. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/26/tertinggi-sejak-1997-jumlah-mahasiswa-indonesia-2018-capai-7-juta-jiwa>.
- Malkoc, A. Yalcin, I. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among

- University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2015, 5 (43) 35-43
- Rahma. D. J. (2017). *Culture Shock Pada Mahasiswa Papua Di Yogyakarta Ditinjau Dari Dukungan Sosial*. (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia.
- Ratnasari, Y. (2017, Mei 05). *Kualitas Perguruan Tinggi Dinilai Masih Memprihatinkan*. Diakses dari <https://tirto.id/cn8V>
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Becoming What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5), 1069-1081. DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. doi:10.1159/000289026
- Sarafino, E. P. & Smith T.T. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarwono, J. (2012). *Metode Riset Skripsi: Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- 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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

BAGAIMANA MINDFULNESS MAHASISWA UNIVERSITAS X?: PENGUJIAN DESKRIPTIF DAN KOMPARATIF

Suhadianto

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
suhadianto@untag-sby.ac.id

Isrida Yul Arifiana

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
isrida@untag-sby.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *mindfulness* mahasiswa Universitas X dan melihat perbedaan *mindfulness* mahasiswa Universitas X ditinjau dari asal Fakultas. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang berjumlah 15.166. Partisipan penelitian berjumlah 450 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *quota sampling* sampling. Instrumen penelitian menggunakan *The Mindfulness Attention and Awareness Scale* (MAAS) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia ($\alpha=0.82$). Hasil analisis data menunjukkan sebanyak 0.88% partisipan memiliki *mindfulness* dalam kategori rendah sekali, 22.66% dalam kategori rendah, 42.44% dalam kategori sedang, 29.11% dalam kategori tinggi dan 4.88% dalam kategori tinggi sekali. Uji beda menggunakan Kruskal Wallis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan *mindfulness* pada partisipan ditinjau dari asal Fakultas. Namun demikian skor rata-rata *mindfulness* partisipan pada setiap Fakultas berada dalam kategori yang sama. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor *mindfulness* partisipan berada dalam kategori sedang, sehingga upaya untuk meningkatkan *mindfulness* perlu dilakukan.

Kata Kunci: *mindfulness*; mahasiswa Surabaya

Teori tentang kesadaran, atau dalam psikologi disebut dengan *mindfulness*, baru mulai menjadi perhatian pada kisaran tahun 1970 (Hidayati, dkk., 2018). John Kabat Zin memperkenalkan *mindfulness* melalui penelitiannya yang berfokus pada penurunan stres melalui intervensi pelatihan *mindfulness* (Grant, 2017). Sejak saat itu studi tentang *mindfulness* mulai banyak dilakukan dalam bidang psikologi klinis, dan semakin meningkat jumlahnya setelah Kabat Zin (2003) menerbitkan artikelnya dengan judul *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Banyaknya studi tentang *mindfulness* setidaknya dapat dibuktikan dengan salah satu artikel dengan judul *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*, yang ketika naskah ini dibuat, artikel tersebut telah dikutip oleh 4999 peneliti dan diterbitkan dalam 44 versi.

Mindfulness dapat didefinisikan sebagai suatu proses kognitif yang membantu individu meningkatkan kualitas perhatian pada apa yang dialami saat ini, tanpa mengaitkan dengan pengalaman sebelumnya, tanpa memberikan penilaian terhadap apa yang dialami, dan menerima semua pikiran, perasaan, maupun sensasi tubuh yang muncul dari pusat kesadaran saat ini. Semua yang dirasakan, dilihat, didengar serta reaksi emosi dan pikiran yang menyertai, diperhatikan sebagai peristiwa mental yang muncul pada arus kesadaran (Kabat Zin, 2003).

Mindfulness dapat pula diartikan sebagai sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kesadaran terdiri dari berbagai mekanisme yang memiliki fungsi untuk mengurangi penderitaan dan menciptakan pikiran yang sehat menggunakan kerangka pengolahan diri. Mekanisme yang berhubungan

dengan *mindfulness* adalah *awareness* (kesadaran), *consciousness* (kombinasi kesadaran & perhatian), *attention* (proses memusatkan kesadaran) dan *metacognitive-awareness* (pengetahuan eksplisit tentang pikiran saat ini) (Vago & Silberzweig, 2012).

Mindfulness memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan, ketika individu berada dalam kondisi *mindfulness* maka hidupnya akan bahagia dan sejahtera, sebaliknya ketika individu berada dalam kondisi tanpa kesadaran dan perhatian (*mindlessness*) maka individu tersebut akan kehilangan kesadaran tiap momen yang menyebabkan hilangnya momen-momen yang dirasa puas oleh individu (Brown & Ryan, 2003).

Telah banyak penelitian-penelitian yang memberikan informasi mengenai manfaat *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Maex (2011) melaporkan bahwa *mindfulness* dapat membuat individu terbebas dari pikiran-pikiran negatif dan terbebas dari stres. Beberapa studi yang dilakukan di Indonesia tampaknya juga banyak melaporkan manfaat *mindfulness*. Penelitian Fourianalistyawati & Listyandini (2017) melaporkan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan depresi, sebuah studi lainnya melaporkan adanya korelasi antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018).

Beberapa studi eksperimental tentang penggunaan *mindfulness* di Indonesia juga melaporkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan psikologis, seperti menurunkan stres pada mahasiswa (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017; Ningsih & Hartati, 2019), menurunkan kecanduan penggunaan smartphone (Waty & Fourianalistyawati, 2018), menurunkan ketakutan terhadap kematian (Yusainy & Ilhamuddin, 2018), menurunkan stres pada korban kekerasan (Afandi, Wahyuni & Adawiyah, 2015), dan meningkatkan kontrol diri (Afandi, 2012).

Tidak hanya dalam bidang klinis, dalam dunia pendidikan *mindfulness* juga memiliki manfaat yang sangat besar, sebuah studi baru-baru ini melaporkan penggunaan *mindfulness* dalam dunia pendidikan dapat menjadikan mahasiswa lebih mampu mengatur ide dan pikiran, memiliki daya ingat lebih baik, lebih tenang dalam menghadapi tugas, harga diri meningkat, lebih bisa berkonsentrasi, lebih perhatian, regulasi diri meningkat, lebih mampu manajemen waktu, lebih termotivasi secara intrinsik, dan mau menerima tugas-tugas yang membosankan (Thye dkk., 2016)

Telah sangat jelas bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membantu individu untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan dalam berbagai aspek. Oleh karena itu memiliki *mindfulness* yang tinggi sepertinya menjadi sebuah keharusan, utamanya pada mahasiswa yang dalam kesehariannya banyak dihadapkan pada permasalahan, baik masalah akademik, masalah pekerjaan, masalah hubungan interpersonal, dan berbagai permasalahan lainnya.

Berdasar argumentasi teoritis sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti memandang perlu adanya penelitian pendahuluan guna mengetahui bagaimana kondisi *mindfulness* pada mahasiswa, agar nantinya bisa dijadikan sebagai acuan tentang perlu atau tidaknya pemberian intervensi untuk meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana *mindfulness* mahasiswa Universitas X?; (2) adakah perbedaan *mindfulness* pada mahasiswa Universitas X ditinjau dari asal Fakultas?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: (1) untuk memperoleh gambaran *mindfulness* mahasiswa Universitas X; (2) untuk mengetahui perbedaan *mindfulness* pada mahasiswa X ditinjau dari asal Fakultas.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif yang bertujuan melihat gambaran dan perbedaan *mindfulness* mahasiswa Universitas X ditinjau dari asal Fakultas.

Populasi dan partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang berjumlah 15.166 mahasiswa. Partisipan penelitian berjumlah 450 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *quota sampling*, dimana peneliti mengambil sampel dari setiap Fakultas dengan jumlah yang disesuaikan dengan banyaknya populasi pada setiap Fakultas.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *The Mindfulness Attention and Awareness Scale* (MASS) (Borwn & Ryan, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Waskito (Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018). Skala ini terdiri dari 15 butir yang mengukur ketidakhadiran perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awarenes*) dalam *mindfulness*. Item dalam skala ini memiliki indeks diskriminasi yang baik, ditunjukkan dengan skor koefisien korelasi *Item Total Correlation* yang bergerak dari 0.25 – 0.73. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik pada responden mahasiswa dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,82$ ($n = 327$). Contoh pernyataan dalam skala ini adalah "saya mengalami beberapa emosi dan tenggelam ke

dalamnya sampai beberapa saat kemudian" dengan alternatif jawaban Sangat Sering, Sering, Tidak Sering, Sangat Tidak Sering.

Prosedur pengumpulan data

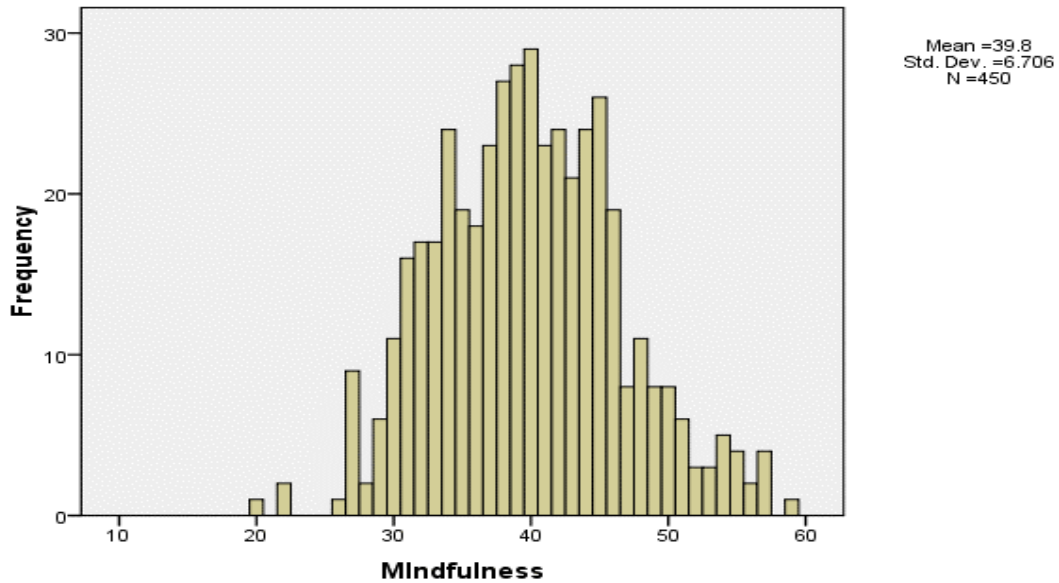
Pengumpulan data penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2020. Prosedur pengumpulan data dalam dilakukan dengan cara meminta mahasiswa secara langsung untuk mengisi skala MASS. Peneliti mendatangi mahasiswa di setiap Fakultas dan meminta mahasiswa untuk mengisi skala, setelah sebelumnya dijelaskan tujuan dari penelitian dan diminta mengisi *informed consent*.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan uji beda Kruskal Wallis. Penggunaan statistik deskriptif diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai jumlah, prosentase dan kategorisasi *mindfulness* pada partisipan penelitian. Sedangkan uji Kruskal Wallis digunakan untuk melihat perbedaan *mindfulness* pada partisipan ditinjau dari asal Fakultas.

HASIL

Sebelum menyajikan hasil dari penelitian ini, terlebih dahulu peneliti sajikan data demografi partisipan penelitian. Tabel 1 memberikan gambaran jumlah keseluruhan partisipan dan jumlah partisipan pada setiap Fakultas di Universitas X.



Gambar 1. Histogram Skor Mindfulness Partisipan

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Fakultas	F	%
Ekonomi	100	22.22
Ilmu Sosial & Politik	50	11.11
Hukum	50	11.11
Ilmu Budaya	50	11.11
Psikologi	100	22.22
Teknik	100	22.22
Total	450	100.00

Analisis Deskriptif

Pengujian menggunakan statistik deskriptif terhadap 450 partisipan diperoleh skor rata-rata ($M=39.8$) dan standar deviasi ($SD=6.706$) (lihat gambar 1). Dari skor rata-rata dan standar deviasi tersebut kemudian dibuat kategorisasi skor mindfulness (lihat tabel 2)

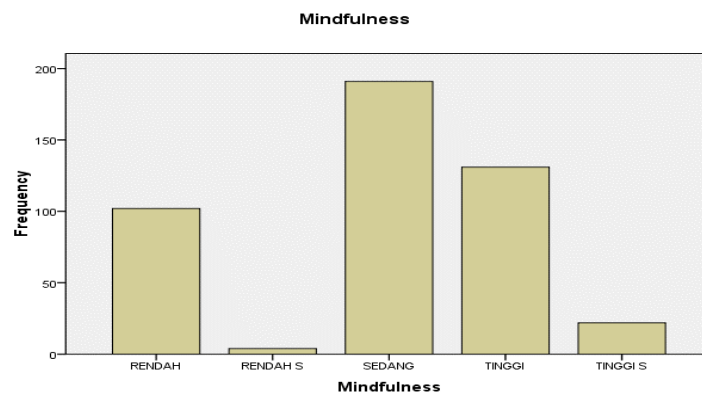
Tabel 2. Kategori skor mindfulness

Skor	Kategori
>51	Tinggi Sekali
43 – 51	Tinggi
35 - 42	Sedang
27 - 34	Rendah
1 - 26	Rendah Sekali

Tabel 3 menyajikan kategori mindfulness partisipan ($N=450$), sebanyak 191 atau 42.44% partisipan memiliki mindfulness dalam kategori sedang, 29.11% dalam kategori tinggi, 4.88% dalam kategori sangat tinggi, 22.66% dalam kategori rendah dan sebanyak 0.88% dalam kategori rendah sekali. Grafik mindfulness partisipan dapat dilihat pada gambar 2.

Tabel 3. Kategori Mindfulness Partisipan

Mindfulness	F	Persentase
Rendah Sekali	4	0.88
Rendah	102	22.66
Sedang	191	42.44
Tinggi	131	29.11
Tinggi Sekali	22	4.88
Total	450	100.00



Gambar 2. Grafik *Mindfulness* Partisipan

Tabel 4 menjelaskan kategori *mindfulness* partisipan berdasarkan asal Fakultas. Data yang ada menunjukkan adanya perbedaan persentase skor *mindfulness* partisipan pada setiap fakultas. Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebanyak 72% partisipan memiliki skor *mindfulness* dalam kategori sedang,

sementara pada Fakultas Ilmu budaya sebanyak 62% partisipan memiliki skor *mindfulness* dalam kategori sedang. Selain pada dua Fakultas tersebut, jumlah partisipan yang memiliki skor dalam kategori sedang kurang dari 50%.

Tabel 4. Skor *Mindfulness* Partisipan Pada Setiap Fakultas

Fakultas	n	Persentase				
		Rendah Sekali	Rendah	Sedang	Tinggi	Tinggi Sekali
Ekonomi	100	3%	20%	37%	36%	4%
Ilmu Sosial & Politik	50	0	0	72%	38%	0
Hukum	50	0	30%	46%	22%	2%
Ilmu Budaya	50	0	26%	62%	8%	4%
Psikologi	100	1%	28%	35%	34%	2%
Teknik	100	0	26%	29%	32%	13%

Uji Komparatif

Hasil analisis data menggunakan uji Kruskal Wallis diperoleh skor *Chi-square*= 12.627 dengan signifikansi sebesar $p=0.027$ ($p<0.05$). Artinya ada perbedaan yang signifikan skor *mindfulness* partisipan jika ditinjau dari asal Fakultas (Tabel 5). Meskipun demikian jika dilihat dari skor rata-rata setiap Fakultas, perbedaan yang ada masih dalam kategori yang sama, yaitu kategori sedang (Tabel 6).

Tabel 5. Hasil Uji Kruskal Wallis

Variabel	Chi-square	df	Sig.
<i>Mindfulness</i>	12.627	5	0.027

Tabel 6. Rata-Rata Skor *Mindfulness* Setiap Fakultas

Fakultas	F	Rata-Rata	Kategori
Ekonomi	100	39.77	Sedang
Ilmu Sosial & Politik	50	40.42	Sedang
Hukum	50	38.74	Sedang
Ilmu Budaya	50	38.06	Sedang
Psikologi	100	39.13	Sedang
Teknik	100	41.61	Sedang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 42.44% partisipan memiliki skor *mindfulness* dalam kategori sedang, sebanyak 22.6% berada dalam kategori rendah dan 0.88% berada dalam kategori rendah sekali. Hanya 29.11 % yang memiliki skor *mindfulness* dalam kategori tinggi dan hanya 4.88% yang berada dalam kategori tinggi sekali. Artinya upaya untuk meningkatkan *mindfulness* pada partisipan yang dalam hal ini adalah mahasiswa, masih diperlukan.

Hasil uji komparatif diperoleh perbedaan yang signifikan skor *mindfulness* partisipan ditinjau dari latar belakang Fakultas. Jika dilihat secara lebih detail, perbedaan yang signifikan sebenarnya tidak terjadi pada semua Fakultas, tetapi hanya terjadi pada beberapa Fakultas berikut: (1) Fakultas Hukum dan Fakultas Teknik ($p=0.013$), dimana partisipan pada Fakultas Hukum memiliki rata-rata lebih rendah dari partisipan Fakultas Teknik ($MD=-2.870$); (2) Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Teknik ($p=0.002$), dimana partisipan pada Fakultas Ilmu Budaya memiliki rata-rata lebih rendah dari Fakultas Teknik ($MD=-3.550$); (3) Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknik ($p=0.009$), dimana partisipan pada Fakultas Psikologi memiliki rata-rata lebih rendah dari Fakultas Teknik ($MD=-2.480$).

Meskipun hasil uji komparatif skor *mindfulness* ditinjau dari asal Fakultas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, namun demikian jika dilihat dari skor rata-rata setiap Fakultas, kesemuanya masih berada dalam kategori sedang (lihat tabel 6). Artinya upaya untuk meningkatkan skor *mindfulness* perlu dilakukan pada semua Fakultas, termasuk pada Fakultas Teknik.

Mindfulness merupakan suatu keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Individu yang berada dalam kondisi *mindfulness* memiliki perhatian dan kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi dan dirasakan. Kondisi *mindfulness*

membuat individu menyadari perasaan yang sedang dialami saat ini tanpa adanya penghakiman dan tanpa dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu (Kabat-Zin, 2003). Pada akhirnya individu dengan *mindfulness* akan memiliki kesabaran, menerima apapun yang dialami dan mampu mengubah emosi-emosi negatif menjadi energi positif (Brown & Ryan, 2003).

Alasan perlunya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa karena *mindfulness* telah terbukti memiliki manfaat dalam berbagai domain kehidupan. Penggunaan *mindfulness* pada bidang klinis, industri maupun pendidikan telah terbukti memiliki dampak yang positif.

Studi yang baru-baru ini dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan *mindfulness* di sekolah mampu membantu siswa menjadi lebih tenang, tidak cemas ketika mengikuti pembelajaran dan memiliki konsentrasi yang lebih baik (Kuyken, dkk., 2013; Lagor, dkk., 2013; McKeering & Hwang, 2018; Quach, dkk., 2016).

Saat ini telah banyak program *mindfulness* yang digunakan di sekolah seperti *Mindfulness in Schools Programme* (MSP), *Mindfulness Based Wellness Education* (MBWE), *Cultivating Awareness and Resilience in Education* (CARE) dan *Stress Management and Relaxation Techniques* (SMART). Program-program tersebut telah terbukti memberikan dampak positif pada siswa (Lagor, dkk., 2013).

Penelitian lain menunjukkan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik (Jobaneh, 2018). Hasil penelitian ini memperkuat perlunya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa karena penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila, dkk. (2019) menunjukkan 73% mahasiswa menunda mengumpulkan tugas makalah, 76.8% menunda tugas membaca referensi, dan 61.8% menunda mengerjakan tugas.

Beberapa penelitian di Indonesia juga telah menemukan manfaat *mindfulness* dalam

berbagai domain kehidupan. Studi-studi terbaru melaporkan adanya korelasi positif antara *mindfulness* dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi *mindfulness* mahasiswa maka akan semakin bahagia (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018).

Penelitian Ningsih & Hartati (2019) juga menunjukkan adanya pengaruh penggunaan terapi *mindfulness* melalui aplikasi android untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa magister keperawatan. Sebelumnya Hidayat dan Fourianalisyawati (2017) juga menemukan pengaruh *mindfulness* terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama.

Penelitian lainnya juga menemukan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan kontrol diri (Afandi, 2012). Pelatihan *mindfulness* juga terbukti efektif untuk menurunkan stres pada korban kekerasan dalam berpacaran (Afandi, Wahyuni & Adawiyah, 2015).

Dari berbagai studi yang ada tersebut semakin menguatkan perlunya mengetahui bagaimana kondisi *mindfulness* mahasiswa, sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui strategi yang efektif dalam rangka meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa.

PENUTUP

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata *mindfulness* partisipan penelitian berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor *mindfulness* jika ditinjau dari asal Fakultas. Namun demikian rata-rata skor *mindfulness* setiap Fakultas berada dalam kategori yang sama, yaitu kategori sedang.

Upaya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa sangat perlu dilakukan karena *mindfulness* memiliki pengaruh positif

terhadap kesejahteraan psikologis dan kesuksesan akademik. Penelitian-penelitian eksperimental perlu dilakukan untuk menguji strategi yang efektif meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19-27.
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19-27.
- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75-84.
- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75-84.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Fourianalisyawati, E. (2017). Kesejahteraan spiritual dan *mindfulness* pada majelis sahabat shalawat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 79-85.
- Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115-122.
- Grant, K.C. 2017. From teaching to being: The qualities of a mindful teacher. Vol. 93(2), 147- 152.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A

- meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Hidayati, N., Aryanti, P. I., Salim, S., Erniyawati, Y., & Yusuf, A. H. (2018). Penggunaan Mindfulness Meditation dalam Manajemen Stres: Sebuah systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 95-100.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.
- Lagor, A. F., Williams, D. J., Lerner, J. B., & McClure, K. S. (2013). Lessons learned from a mindfulness-based intervention with chronically ill youth. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 1(2), 146.
- McKeering, P., & Hwang, Y. S. (2018). A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. *Mindfulness*, 1-18.
- Ningsih, H. E. W., & Hartati, E. (2019). Pengaruh terapi mindfulness melalui aplikasi android si-besuta terhadap stres mahasiswa magister keperawatan (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Ningsih, H. E. W., & Hartati, E. (2019). *Pengaruh Terapi Mindfulness Melalui Aplikasi Android Si-Besuta Terhadap Stres Mahasiswa Magister Keperawatan* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Nurlaila, S., & Rahmawati, H. (2019). Academic Procrastination of Students at " A" Accredited Universities. *OF PSYCHOLOGY 2019*, 42.
- Quach, D., Mano, K. E. J., & Alexander, K. (2016). A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 489-496.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Vago, D. R., Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107.
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *SEURUNE: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 1(2), 84-101.
- Yusainy, C., Ilhamuddin, A. H. R., Semedi, B. P., Anggono, C. O., Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A. R. (2018). Between here-and-now and hereafter: Mindfulness sebagai pengawal orientasi terhadap kehidupan dan ketakutan terhadap kematian. *Jurnal Psikologi Vol*, 17(1), 18-30.

PERBEDAAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI PROGRAM REGULAR DAN ASRAMA DI KOTA MALANG

Sahupriadi

Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
Sahupriadi.al.husain1@gmail.com

Nur Eva

Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
nur.eva.fppi@um.ac.id

Indah Yasminum Suhanti

Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
Indah.suhanti@yahoo.com

ABSTRAK

Siswa *boarding school* selain menghabiskan waktu belajar di sekolah juga harus tinggal di asrama sesuai aturan yang ditetapkan. Sementara siswa reguler dapat menghabiskan waktu bersama keluarga dan masyarakat sekitar lingkungan tempat tinggal. Perbedaan model kehidupan social ini memberikan perbedaan pengalaman, nilai, dan pandangan pada siswa yang mempengaruhi keadaan *psychological well-being* siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada perbedaan variabel *psychological well-being* siswa MAN program reguler dan asrama. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, dengan model deskriptif-komparatif yang membandingkan skor rerata kedua kelompok. Penelitian dilakukan pada 4 sampai 8 april 2020. Total partisipan adalah 217 siswa dengan 137 siswa program reguler dan 80 siswa asrama. Uji hipotesis dengan *independent t-test* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan rerata skor siswa MAN program reguler dan asrama. ($t = 1,717$; $p > 0,05$). Tidak adanya perbedaan rerata skor pada kedua kelompok diduga karena beberapa faktor berikut yaitu: siswa berada pada lingkungan sekolah yang sama, hubungan teman sebaya antara siswa reguler dan asrama, lokasi asrama yang berada pada pusat kota, kegiatan asrama yang tidak terlalu padat, dan kegiatan asrama yang terbatas di kelas.

Kata kunci: *psychological well-being*; madrasah aliyah negeri; program reguler; program asrama

Sekolah adalah institusi pendidikan bagi siswa untuk tumbuh dan berkembang. Hampir separuh waktu siswa dihabiskan di sekolah untuk kegiatan pembelajaran, ekstrakurikuler, serta aktivitas lainnya. Siswa menghadapi berbagai tantangan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah seperti memahami pelajaran di kelas, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, atau bahkan permasalahan yang ada di rumah yang berkaitan dengan keluarga. Tantangan tantangan ini menuntut siswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian yang dimaksud adalah mengelola emosi, perilaku, dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada agar dapat mengikuti

kegiatan pembelajaran dengan baik (Kumara, 2012).

Susetyo (2012) mengatakan kemampuan siswa dalam penyesuaian terhadap masalah emosi dan perilaku sepatutnya didukung oleh keadaan psikologis yang sehat ditandai dengan keadaan sejahtera secara psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah evaluasi positif secara psikologis dalam jangka waktu yang panjang, menunjukkan adanya kebahagiaan, serta perasaan puas terhadap kehidupannya (Dewi, 2012). Tingkat *psychological well-being* menggambarkan keadaan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental dapat dipahami melalui kemampuan menghadapi tantangan yang di hadapinya, merasakan emosi positif,

serta mengenal dan mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya (Daradjat, 1975). Perwujudan kesehatan mental siswa di sekolah adalah siswa merasa tenang, dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, dapat mengontrol perilaku dan emosi di lingkungan sekitar, serta melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan positif yang menunjukkan adanya perkembangan dirinya. Sebaliknya keadaan mental yang kurang sehat menunjukkan perilaku dan emosi yang menyimpang (*maladjustmet*) yang merugikan dirinya ataupun orang lain. Tentu hal ini terlihat dari adanya gangguan belajar, kontrol emosi dan perilaku yang buruk, bersifat agresif, berperilaku semaunya dan lain-lain, maka memungkinkan siswa melakukan kegiatan seperti kenakalan remaja, bolos, melakukan kekerasan, dan lain sebagainya (Hidayat, Dede, & Herdi, 2013).

Psychological well-being pada remaja, memasuki fase dimana tugas perkembangan untuk mencari dan mulai membangun tujuan hidup (Erikson dalam Santrock, 2012). Masa perkembangan remaja menghadapi permasalahan internal berupa emosi yang labil dan cenderung stress sementara, keadaan eksternal adanya tuntutan orang sekitar untuk berguna bagi masyarakat dan pengaruh teman negatif teman sebaya. Keadaan tersebut memberikan tantangan dan tugas perkembangan khas remaja yang harus diselesaikan. Ketidakmampuan menyelesaikan tugas ini akan menyebabkan kebingungan yang berpotensi menghambat dan mengganggu keadaan kesejahteraan psikologis siswa (Martin dkk, 2014).

Brofrenbrenner (1979) menyebutkan bahwa keadaan lingkungan memegang peranan penting dalam perkembangan manusia, menurutnya perkembangan manusia merupakan pengaruh dari berbagai sistem lingkungan mulai dari lingkungan mikro sampai dengan lingkungan makro. Sekolah merupakan lembaga sekunder yang memiliki peranan penting dalam perkembangan kognitif, fisik

dan psikologis siswa (Latipun, 2002). Sekolah menjadi lingkungan sosial terbesar siswa selain keluarga yang dikenal dengan istilah mikrosistem dimana siswa berinteraksi langsung dengan agen-agen sosial warga sekolah meliputi teman sebaya, guru, dan staf sekolah (Santrock, 2002). Dinamika proses pembelajaran di sekolah menggabungkan dua sisi kontradiktif bagi siswa dimana sekolah memungkinkan anak berkembang dengan baik serta berprestasi atau sebaliknya menghambat perkembangan siswa karena permasalahan emosi dan perilaku akibat keberadaan anak di sekolah (Kumara, 2012).

Besarnya pengaruh lingkungan dalam perkembangan siswa mendorong munculnya sistem *boarding school*. Kementerian Agama (Republika.co.id) mendorong penyediaan asrama dalam proses pembelajaran khususnya sekolah tingkat MAN. Selanjutnya berbagai MAN dari berbagai daerah gencar menyediakan asrama atau *s boarding school* dalam pelaksanaan pembelajaran, berlandaskan pendidikan berbasis islam. Istilah *boarding school* dikenal dengan istilah lain seperti *ma'had* atau pesantren dimana siswa selain belajar juga harus tinggal di asrama sekolah. *Boarding school* dimaksudkan untuk optimalisasi kegiatan pembelajaran siswa serta menghindari anak dari pengaruh buruk lingkungan. Melalui *boarding school* sekolah berupaya mewujudkan visi misinya secara tegas dan intens, siswa tidak hanya dididik di kelas tetapi juga mendorong siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui pengasuhan di asrama (Maksudin, 2013).

Perbedaan jelas antara regular dan *boarding school* adalah setiap tahunnya siswa *boarding school* selain belajar waktu bermain dan istirahat juga dihabiskan di sekolah. Martin dkk (2014) berpendapat bahwa perbedaan ini membangun kebiasaan dan interaksi yang khas pada siswa *boarding school* yang berbeda dengan siswa pada sekolah regular. Perbedaan tempat tinggal membentuk model interaksi

sosial yaitu siswa *boarding school* dengan model monoistik, sementara siswa reguler dengan interaksi sosial pluralistik. Siswa *boarding school* memiliki kegiatan yang mengikat dan terjadwal sementara siswa reguler terbebas setelah meninggalkan sekolah. Siswa *boarding school* lebih terhindar dari kebisingan dan gangguan orang sekitar jika dibandingkan dengan siswa reguler. Siswa *boarding school* memiliki kesempatan untuk dilatih oleh guru lebih banyak jika dibandingkan dengan siswa reguler.

Siswa *boarding school* berkesempatan memiliki identitas majemuk. Mulai dari bentuk formal, tradisi yang dilalui, cara pandang siswa terhadap sekolah, dan tradisi atau seluruh kegiatan sekolah. Siswa *boarding school* secara spesifik memunculkan konteks personal dengan cara pandang serta pengalaman yang berbeda dengan anak-anak sekolah reguler yang memiliki kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan dan tradisi ini lebih terbatas. Keadaan lingkungan siswa *boarding school* serta prosesnya memungkinkan siswa mendapatkan pengaruh pada hasil akademik dan nonakademik yang berbeda dari siswa umum (Martin dkk, 2014)

Penelitian oleh Martin dkk (2014) di Australia padasekitar 5,273 siswa, analisis data menggunakan *comparison group* yang membandingkan skor tingkat *psychological well-being* antara siswa sekolah umum dan *boarding school* ditemukan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada aspek *psychological well-being* antara siswa sekolah umum dan *boarding school*, ditemukan skor lebih tinggi siswa *boarding school* dibandingkan siswa sekolah reguler. Menurutnya perbedaan ini terjadi sebagai akibat perbedaan lingkungan siswa reguler dan *boarding school*. Sistem pendidikan *boarding school* yang mengharuskan siswa untuk tinggal untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dalam kesehariannya hingga tinggal di asrama

sekolah memberikan kesempatan bagi anak untuk meningkatkan rasa memaknai, menemukan, tujuan dan kepuasan hidup, dan cara bersosialisasi yang baik. Perbedaan ini tidak hanya berimbas pada individu namun juga berimbas pada perbedaan kelompok, yang berarti bahwa perbedaan yang terjadi tidak hanya terjadi secara individu namun juga kelompok.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa perbedaan kegiatan siswa pada sekolah reguler dan *boarding school* berimbas pada perbedaan pengalaman, persepsi, serta cara pandang secara personal ataupun kelompok. Perbedaan-perbedaan ini tentu berimbas pada keadaan variasi *psychological well-being* baik secara personal ataupun berdasarkan perbedaan kelompok. Penelitian tentang tingkat kesejahteraan psikologis di Indonesia mulai meningkat namun penelitian masih sebatas deskripsi tentang gambaran psikologis siswa secara umum, minimnya penelitian tentang perbandingan tingkat kesejahteraan psikologis siswa padahal belakangan ini keberadaan sekolah dengan *boarding school* semakin meningkat diberbagai wilayah di Indonesia. Minat siswa ataupun orang tua untuk sekolah pada *boarding school* semakin meningkat. Adanya perbedaan model pelaksanaan pendidikan pada sekolah reguler dan *boarding school* yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* mendorong peneliti untuk melihat apakah ada perbedaan yang terjadi di Kota Malang khususnya pada MAN. Dengan motivasi ingin mengetahui perbedaan tersebut beserta gambaran setiap dimensi kesejahteraan psikologis siswa sekolah reguler dan *boarding school* peneliti mengangkat judul "Perbedaan *Psychological Well-Being* Siswa MA Negeri program Reguler dan *Boarding School* di Kota Malang" sebagai tema penelitian.

Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being oleh Ryff menggunakan dua perspektif dalam pendefinisannya yaitu perspektif fungsi psikologi positif dan pandangan mengenai perkembangan masa hidup. Pandangan Ryff tentang fungsi psikologi positif dipengaruhi oleh konsep aktualisasi diri oleh A. Maslow, fungsi individu oleh Roger, formulasi individu oleh Jung dan konsep kematangan oleh Alport. Sementara, Pespektif pandangan tentang masa perkembangan hidup menyatakan bahwa tantangan yang dihadapi pada setiap fase siklus hidup berbeda antara yang satu dengan lainnya. Dari perspektif yang digunakan adalah model tahap psikososial oleh Erikson, kecenderungan dasar hidup yang merujuk pada pencapaian kehidupan oleh Buhler, dan teori mengenai perubahan kepribadian pada usia dewasa dan lanjut usia oleh Neugarten (Ryff, 1989).

Beberapa literatur mengenai kesehatan mental juga digunakan untuk mengelaborasi makna fungsi positif pada individu pada usia dewasa dan lanjut usia untuk mengganti definisi *well-being*. Salah satu konsep yang digunakan adalah kriteria sehat mental yang dikembangkan oleh Jahoda (dalam Ryff, 1989). Ia berpendapat bahwa ketidakadaan gangguan bukan defenisi yang tepat untuk kesehatan mental. Ia kemudian memformalsikan enam kriteria yang meliputi sikap diri yang positif, perkembangan dan aktualisasi diri, integrasi dari kepribadian, otonomi, persepsi realitas, dan penguasaan lingkungan. Namun, formulasi ini kurang memperhatikan perubahan siklus kehidupan. Oleh karena itu dilakukanlah kombinasi terhadap konsep yang telah dijabarkan oleh ahli-ahli sebelumnya.

Dimensi *Psychological Well-Being*

Dimensi yang digunakan berdasarkan rumusan oleh C.D Ryff. Sebagai berikut. 1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Ryff mendefinisakan dimensi penerimaan diri yaitu

memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengetahui dan menerima kelebihan dan kekurangannya, dan merasa positif atas kehidupan masa lalunya. 2) Ketetapan diri (*Autonomy*), Ryff mendefinisikan otonomi adalah individu yang memiliki kepastian diri dan mandiri, tahan pada tekanan sosial dan berperilaku tertentu, pengaturan perilaku, serta evaluasi diri terhadap standar diri. 3) hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), Ryff (1989) berpendapat bahwa individu yang memiliki hubungan baik adalah orang dengan karakteristik berikut hangat, memuaskan, dan percaya pada orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menciptakan emosi positif terhadap orang lain, dan saling tolong menolong dengan orang sekitarnya. 4) Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*), Ryff (1989) menetapkan kriteria adalah sebagai berikut memiliki rasa untuk mengatur lingkungannya, mengatur kegiatan kelompok yang ada, menggunakan kesempatan dengan sebaik-baiknya, menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. 5) Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*), Ryff (1989) menetapkan kriteria untuk dimensi ini adalah memiliki perkembangan yang berkelanjutan, menyadari potensi yang dimilikinya, mengetahui perkembangan diri dan perilaku sepanjang waktu, serta penyesuaian diri yang sesuai. 6) Memiliki Tujuan Hidup (*porpuse of life*), Ryff (1989) menetapkan kriteria untuk tujuan hidup adalah memiliki tujuan, pemaknaan masa sekarang dan masa lalu, memegang teguh tujuan hidupnya, memiliki keiinginan mewujudkan tujuan hidupnya.

Perbedaan *Psychological Well-Being* Siswa Asrama dan Regular

Siswa *boarding school* yang harus menghabiskan kesehariannya di lingkungan sekolah memunculkan perbedaan model interaksi sosial pada siswa dengan program

regular. Bronfenbrenner (1979) menyatakan bahwa perbedaan sosiodemografi seseorang tidak hanya mempengaruhi secara individu namun juga keadaan kelompok dalam perkembangannya, hal ini berarti keadaan lingkungan dan interaksi sosial pada suatu tempat memberikan variasi pada satu kelompok dan kelompok lain. Siswa asrama dengan model sosial monistik yaitu keadaan interaksi sosial yang berada pada satu lingkungan secara intens, siswa *boarding school* akan lebih dekat dengan teman sebaya, guru dan staf yang memberikan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara personal berbeda dengan siswa regular model sosialisasi pluralistik dengan pengalaman yang banyak pada eksplorasi lingkungan (Bronfenbrenner, 1970). Siswa asrama memiliki hidup pada sistem dan regulasi yang mengikat pada institusi pendidikan yang terstruktur mulai dari kegiatan sehari-hari, jam bangun dan tidur yang ditentukan, waktu makan, liburan, kapan, dimana dan bagaimana tugas yang dikerjakan jelas, standar waktu keluar terbatas dan teratur, seperti penggunaan telepon dan komputer yang terjadwal dan terbatas, sementara siswa regular dapat menghabiskan waktu sesuai keinginan saat meninggalkan sekolah (Martin dkk, 2014). Perbedaan menonjol pada pengasuh meskipun siswa asrama jauh dari lingkungan keluarga tetapi sekolah menyediakan lingkungan yang lebih stabil jika dibandingkan rumah atau lingkungan masyarakat siswa regular, dimana menyediakan keamanan, penjagaan, dan kurangnya tetangga yang mengganggu (Scott & Longhorne, 2012). Siswa *boarding school* menghabiskan banyak waktu dengan guru, pelatih, dan staf sekolah lainnya memungkinkan siswa memiliki kesempatan yang besar untuk mengembangkan pembinaan atau relasi personal mereka jika dibandingkan dengan siswa sekolah regular (*The Association*

of Boarding Schools [TABS] dalam Martin & dkk, 2014).

Siswa *boarding school* berkesempatan memiliki identitas majemuk. Mulai dari bentuk formal, tradisi yang dilalui, kegiatan, cara pandang siswa terhadap sekolah dan tradisi atau seluruh kegiatan sekolah (Martin dkk, 2014). Siswa *boarding school* secara spesifik menimbulkan konteks personal seseorang menuju pemahaman kelompok (Chase, 2008). Hal ini berbeda dengan anak-anak sekolah regular yang memiliki kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan dan tradisi ini lebih terbatas (Cookson, 2009). Keadaan lingkungan siswa sekolah *boarding school*, dan seluruh prosesnya sangat mungkin dikatakan bahwa lingkungan *boarding school* memberikan pengaruh pada hasil akademik dan nonakademik yang berbeda dari siswa umum (Martin dkk, 2014)

METODE

Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif-komparatif. Deskriptif bertujuan mengetahui gambaran tentang variabel *Psychological Well-Being* pada kedua variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap partisipan penelitian. Komparatif bertujuan membandingkan variabel pada dua sampel yang memiliki kriteria yang berbeda, dalam penelitian ini adalah siswa MAN program regular dan asrama di kota Malang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa MAN di Kota Malang berjumlah sekitar 1.400 orang (umm.ac.id) dengan minimal subjek 10% dari jumlah populasi. Adapun teknik sampling yang digunakan dengan aksidental sampling berdasarkan pada adanya partisipan yang sesuai kriteria untuk terlibat dalam penelitian.

Instumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah skala *Psychological Well-Being* yang diadaptasi dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being*

(RPWB). Alat ukur ini mengukur enam dimensi yang terdiri atas *Self-Acceptance*, *Autonomy*, *Positive Relations with Others*, *Environmental*

Mastery, *Personal Growth*, dan *Purpose in Life*. Item ini disusun berdasarkan item favorable dan unfavorable dengan jumlah item keseluruhan 42 item. Skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian adalah skala model likert dengan rentang 1 – 6 yaitu “Sangat Tidak Setuju (STS)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Agak Tidak Sesuai (ATS)”, “Agak Setuju (AS)”, “Setuju (S)”, dan “Sangat Setuju (SS)”. Instrumen dikembangkan oleh peneliti. Uji validitas menggunakan nilai koefisien korelasi dengan 41 aitem valid, serta uji reliabilitas dengan nilai alfa Cronbach 0,810.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan input statistik (SPSS 20.00). Pengujian hipotesis dengan menggunakan

Independent Sample T-test yang menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok untuk menjawab asumsi dan hipotesis yang telah dirumuskan peneliti yaitu ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis siswa MA regular dan *program asramadi* kota Malang.

HASIL

Profil Partisipan

Penelitian dilakukan pada tanggal 4 sampai 8 April 2020 pada siswa MAN 1 Kota Malang dan MAN 2 kota Malang dengan menyebarkan kuisioner online maka didapatkan data berikut ini. Profil partisipan memuat tentang gambaran umum partisipan dalam penelitian meliputi jenis kelamin, rentang usia, kelas, jurusan dan asal sekolah seperti di tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Profil Partisipan

Karakteristik	MAN Program Regular		MAN Program Asrama		Total Keseluruhan	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin						
Laki Laki	55	41%	13	16,25%	68	31.3%
Perempuan	82	59%	67	83,75%	147	68,7%
Usia (Tahun)						
14 - 15	17	12,5%	11	13,75%	28	13%
16 - 17	117	85,5%	68	85%	185	85%
18 - 19	3	2%	1	1,25%	4	2%
Kelas						
X	65	47,5%	35	43,75%	100	46%
XI	60	43,5%	38	47,5%	98	45%
XII	12	9%	7	8,75%	19	9%
Jurusan						
IPA	86	62,7%	40	50%	126	58%
IPS	36	26,3%	5	6,25%	41	20%
Bahasa	15	11%	14	17,5%	19	10%
Agama	0	0	21	26,25%	21	12%
Sekolah						
MAN 1 Kota Malang	85	62%	56	70%	131	60%
MAN 2 kota Malang	52	48%	24	30%	76	40%
Total	137	63%	80	37%	217	100%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik partisipan penelitian secara keseluruhan dapat diketahui bahwa jumlah partisipan adalah 217 terbagi 137 pada program reguler dan 80 orang program asrama. Partisipan berasal dari dua sekolah yaitu MAN 1 Kota Malang berjumlah 131 orang dan MAN 2 Kota Malang berjumlah 76 orang. Berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 68 laki-laki dan 147 perempuan. Sedangkan berdasarkan rentangan usia, 28 orang pada rentangan usia 15 tahun kebawah, 185 pada rentang 16 dan 17 tahun, dan 19 orang pada rentang usia 18 ke atas. Berdasarkan kelas pada kelas X berjumlah 100 orang, kelas XI berjumlah 98 orang, dan kelas XII berjumlah 19 orang. Sementara berdasarkan jurusan terdiri dari 126 pada jurusan IPA, 41 orang pada jurusan IPS, 19 orang pada jurusan Bahasa, dan 21 orang pada jurusan Agama.

MAN 1 Kota Malang dan MAN 2 Kota Malang adalah dua MAN favorit yang berlokasi di pusat kota Malang. Sistem reguler dan arama pada MAN 1 Kota Malang dan MAN 2 Kota Malang memiliki kurikulum yang sama yaitu berdasarkan kurikulum dari Kementerian Agama nomor 60 tahun 2015 tentang penyelenggaraan pendidikan madrasah serta pengadaan asrama atau yang dikenal dengan Ma'had atau *boarding* dengan mengkaji kitab kuning. Penerimaan siswa asrama dengan menggunakan model seleksi berdasarkan kuota asrama dengan mengutamakan siswa domisili luar kota Malang.

Data *Psychological Well-Being* Siswa MAN Reguler dan Asrama di Kota Malang

Data *Psychological Well-Being* siswa MAN pada program reguler dan asrama diperoleh menggunakan skala *Psychological Well-Being Ryff's* yang terdiri dari 42 butir pernyataan. Skor berada pada kontinum 1-6 pada setiap butir. Oleh karena itu skor harapan terendah yang dapat dicapai oleh siswa pada kedua kelompok adalah 42 dan skor tertinggi adalah 252 sehingga didapatkan skor rerata hipotetik $42 + 252/2 = 168$.

Skor terendah pada kelompok asrama dan reguler adalah 132 dan 127, sedangkan skor tertinggi adalah 226 dan 225. Rerata atau mean pada kedua kelompok adalah 175,13 pada program asrama dan 170,77 pada program reguler. Sedangkan nilai standar deviasi (SD) pada program asrama 18,843 dan pada program reguler 17,509. Dengan demikian dapat diketahui bahwa rerata skor rerata empirik pada masing-masing kelompok lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor rerata hipotesis yaitu 175,13 dan 170,77 serta 168. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi.

Kriteria kategorisasi menggunakan lima katagorisasi penentuan kelas dengan ketentuan model pada oleh Azwar (2012) yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kriteria katagori didasarkan pada nilai rerata dan stadart deviasai masing-masing kelompok dengan menggunakan rerata empirik data lapangan yang didapatkan.

Tabel 2. Kriteria Katagori *Psychological Well-Being* Siswa MAN Program Regular

Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Program Asrama	204 – 226	Sangat Tinggi	6	7,5
	185 – 203	Tinggi	14	17,5
	166 – 184	Sedang	38	47,5
	147 – 165	Rendah	17	21,3
	132 – 146	Sangat Rendah	5	6,3
Total			80	100
Program Regular	198 – 225	Sangat Tinggi	10	7,3
	180 – 197	Tinggi	30	21,9
	163 – 179	Sedang	54	39,4
	145 – 162	Rendah	34	24,8
	127 – 144	Sangat Rendah	9	6,6
Total			137	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa secara keseluruhan tingkat *Psychological Well-Being* siswa MAN program asrama berada pada tingkat sedang sekitar 38 orang (47,5%), sedangkan siswa dengan tingkat *Psychological Well-Being* siswa pada tingkat tinggi dan sangat tinggi secara berurutan adalah 14 orang (17,5%) dan 6 orang (7,5%). Sementara itu siswa pada tingkat rendah dan sangat rendah adalah 17 (21,3%) dan 5 (6,3%). Sedangkan

tingkat *Psychological Well-Being* siswa MAN program regular di Kota Malang. Dapat diketahui sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang yaitu 54 orang (39,4%) sedangkan untuk katagori tinggi dan sangat tinggi adalah 30 orang (21,9%) dan 10 orang (7,3%), sementara untuk katagori rendah dan sangat rendah adalah 34 orang (24,8%) dan 9 orang (6,6%).

Tabel 3. Kriteria Katagori Aspek *Psychological Well-Being* Program Regular dan Asrama

Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Autonomy	Asrama	14 – 22	Rendah	14	17,5
		23 – 31	Sedang	47	58,8
		32 – 37	Tinggi	19	23,8
	Total			80	100
	Regular	14 – 23	Rendah	26	19
		24 – 32	Sedang	90	65,7
33 – 41		Tinggi	21	15,3	
Total			137	100	
Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Environmental Mastery	Asrama	20 – 25	Rendah	11	13,7
		26 – 32	Sedang	57	71,3
		33 – 42	Tinggi	12	15
	Total				100
	Regular	19 – 24	Rendah	21	15,3
		25 – 32	Sedang	91	66,5
33 – 38		Tinggi	25	18,2	
Total				100	
Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Self-Growth	Asrama	22 – 26	Rendah	15	18,7
		27 – 34	Sedang	49	61,3
		35 – 42	Tinggi	16	20
	Total				100
	Regular	22 – 25	Rendah	19	13,8
		26 – 32	Sedang	92	67,2
33 – 38		Tinggi	26	19	
Total				100	
Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Positive's Relation	Asrama	12 – 23	Rendah	13	16,3
		24 – 35	Sedang	53	66,3
		36 – 41	Tinggi	14	17,4
	Total				100
	Regular	14 – 23	Rendah	20	12,4
		24 – 33	Sedang	96	59,6
34 – 41		Tinggi	21	13	
Total				100	
Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Porpuse in Life's	Asrama	17 – 27	Rendah	13	16,3
		28 – 38	Sedang	61	76,3
		39 – 42	Tinggi	6	7,5
	Total				100
	Regular	21 – 26	Rendah	22	16,1
		27 – 35	Sedang	88	64,2
36 – 41		Tinggi	27	19,7	
Total				100	
Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Self-Acceptance	Asrama	13 – 21	Rendah	12	15
		22 – 29	Sedang	58	72,5
		30 – 33	Tinggi	10	12,5
	Total				100
	Regular	15 – 21	Rendah	25	18,2
		22 – 28	Sedang	86	62,8
29 – 34		Tinggi	26	19	
Total				100	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang pada aspek *autonomy, environmental mastery, self-growth, positive relation's, porpuse in life's* dan *self-acceptance* pada program regular dan asrama.

Data *Psychological Well-Being* Siswa MAN Regular dan Asrama di Kota Malang

Dalam penelitian ini uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan tingkat *Psychological Well-Being* antara siswa MAN program regular dan asrama di Kota Malang. Pengujian hipotesis dengan menggunakan Independent Sample T-test yang menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Jika didapatkan nilai signifikansi skorT pada taraf signifikansi kurang dari 0,05 maka ada perbedaan tingkat *Psychological Well-Being* antara program regular dan program asrama, begitu pula sebaliknya apabila skor signifikansi t lebih dari 0.05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Berikut adalah hasil analisis data pada skor total kelompok dan skor total perdimensi pada masing-masing kelompok.

Tabel 4 Uji Beda Data *Psychological Well-Being*

Program Kelas	Mean	T Hitung	Signifikansi	p	Keterangan
Asrama	175,13	1,717	0,087	P > 0,05	Tidak signifikan
Reguler	170,77				

Hasil table 4 didapatkan melalui olah data dengan SPSS 20.00. Analisis data dengan menggunakan analisis Independent Sample Test pada taraf signifikansi 0,05. Diperoleh nilai t-hitung sebesar 1,717 dengan nilai signifikansi sebesar 0,087 lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu H_0 atau hipotesis nihil diterima sebagai akibatnya H_a atau hipotesis alternatif di tolak yang berbunyi Ada perbedaan tingkat *Psychological Well-Being* antara siswa MAN program regular dan asrama di Kota Malang. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan tingkat *Psychological Well-Being*

antara siswa MAN program regular dan asrama di Kota Malang

Tabel 5 Uji Beda Data Perdimensi *Psychological Well-Being*

Dimensi	Program Kelas	Mean	T Hitung	Sig	P	Keterangan
Autonomy	Asrama	27,08	-,913	,362	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	27,69				
Environmental Mastery	Asrama	29,06	1,041	,299	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	28,50				
Self-Growth	Asrama	30,89	1,841	,067	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	29,83				
Positive's Relation	Asrama	29,78	1,811	,072	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	28,38				
Porpuse in Life's	Asrama	32,99	2,708	,007	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	31,18				
Self-Acceptance	Asrama	25,34	,261	,794	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	25,20				

Hasil tabel 5 didapatkan melalui olah data dengan SPSS 20.00. Analisis data dengan menggunakan analisis Independent Sample Test pada taraf signifikansi 0,05. Uji dilakukan pada masing-masing dimensi setiap aspek. Dimaksudkan untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan skor pada tiap dimensi. Secara keseluruhan nilai signifikansi pada tiap dimensi lebih besar dari 0,05 . oleh karena itu tidak ada perbedaan signifikan skor perdemensi antara kelompok asrama dan regular.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada 217 partisipan pada siswa MAN di kota Malang dapat diketahui gambaran *Psychological Well-Being* siswa MAN pada program asrama dan regular. Dari 80 siswa program asrama dapat diketahui secara keseluruhan tingkat *Psychological Well-Being* siswa MAN program asrama berada pada tingkat sedang sekitar 38 orang (47,5%), sedangkan siswa dengan tingkat *Psychological Well-Being* siswa pada tingkat tinggi dan sangat tinggi secara berurutan adalah 14 orang (17,5%) dan 6 orang (7,5%). Sementara itu siswa pada tingkat rendah dan sangat rendah adalah 17 (21,3%) dan 5(6,3%). Sedangkan 137 siswa pada program regular dapat diketahui sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang yaitu 54 orang (39,4%) sedangkan untuk kategori

tinggi dan sangat tinggi adalah 30 orang (21,9%) dan 10 orang (7,3%), sementara untuk katagori rendah dan sangat rendah adalah 34 orang (24,8%) dan 9 orang (6,6%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa pada kedua program berada pada tingkat sedang, oleh karena itu keadaan *psychological well-being* cukup baik. Dapat dikatakan siswa memiliki keadaan positif secara psikologis dalam jangka waktu yang panjang, menunjukkan adanya kebahagiaan, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan (Susetyo, 2004). Kondisi mental yang positif memunculkan keadaan bahagia yang berimplikasi pada perasaan bahagia, perilaku positif, sosial yang sehat, pandangan yang positif, dan lain sebagainya. Sedangkan pandangan mengenai perkembangan masa hidup merujuk pada pertumbuhan personal bahwa seseorang dapat melalui tiap tugas perkembangan, dengan melalui berbagai tantangan perkembangan, kesesuaian keadaan dengan masa perkembangannya, dan pencapaian yang sesuai berdasarkan masa perkembangan Hidayat, Dede, & Herdi (2014). Tingkat *psychological well-being* seseorang menunjukkan baiknya keadaan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental dapat dipahami melalui kemampuan menghadapi tantangan yang di hadapinya, merasakan emosi positif, serta mengenal dan mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya, seseorang akan lebih sering mengalami kepuasan terhadap hidupnya sendiri dan lebih sedikit mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti berlarut dalam kesedihan (Dewi, 2012; Darajat, 1975).

Tidak adanya perbedaan yang signifikan tingkat *Psychological Well-Being* antara siswa asrama dan regular dalam penelitian dimungkinkan karena berbagai sebab, diantara adalah. Siswa berada pada sekolah yang sama sehingga sangat memungkinkan interaksi,

proses pembelajaran, dan dinamika sekolah memberikan pengaruh yang sama pada masing-masing siswa. Seperti Latipun (2002) mengatakan bahwa Sekolah merupakan lembaga sekunder yang memiliki peranan penting dalam perkembangan kognitif, fisik dan psikologis siswa. Sekolah menjadi lingkungan sosial terbesar siswa selain keluarga yang dikenal dengan istilah mikrosistem dimana siswa berinteraksi langsung dengan agen-agen sosial warga sekolah meliputi teman sebaya, guru, dan staf sekolah (Santrock; 2002). Brofrenbrenner (1979) mengatakan bahwa keadaan lingkungan seseorang memegang peranan penting dalam perkembangan manusia, menurutnya perkembangan manusia merupakan pengaruh dari berbagai sistem lingkungan mulai dari lingkungan mikro sampai dengan lingkungan makro.

Berinteraksi dengan teman sebaya yang sama, siswa MAN di kota Malang baik regular maupun asrama berada dalam kelas yang sama. Setiap kelas pada setiap angkatan memiliki siswa pada program asrama ataupun program regular. Hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Townsend, McCracken, & Witon (1998) bahwa teman sebaya turut menentukan tingkat *psychological well-being* pada masa remaja. Hal ini seperti yang dikatakan Papalia, Old, & Feldman (2009) mengatakan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat pada masa remaja. Di karenakan kelompok teman sebaya adalah sumber kasih sayang, berbagi simpati, saling pengertian, dan tuntutan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Kelompok teman sebaya adalah tempat untuk membentuk hubungan dekat yang berfungsi sebagai latihan bagi hubungan yang akan mereka bina di masa dewasa (Buhrmester, Gecas & Seff, dan Laursen, dalam Papalia, Old, & Feldman (2009))

Lokasi asrama pada kedua MAN yang berada di pusat kota. Keadaan asrama yang berada di pusat kota dan berada di dekat jalan raya memungkinkan siswa pada program asrama untuk mendapatkan pengalaman kebisingan lalu lintas, kerumuman social dari masyarakat sekitar, akses untuk berinteraksi dengan orang sekitar sekolah, dan lain sebagainya. Hal ini menurut Bronfenbrenner (1970) yang mengatakan bahwa siswa asrama yang harusnya jauh dari kebisingan tetangga atau kehidupan sosial yang pluralistik yang dikenal dengan istilah model sosial monoistik dalam keadaan ini siswa MAN asrama juga mengalami interaksi sosial yang plural sehingga mereka dituntut untuk berperilaku seperti masyarakat sekitar sama halnya dengan siswa regular yang juga menghabiskan waktu lebih banyak di rumah dan masyarakat. Hal ini berdasarkan penelitian memberikan pengaruh terhadap siswa (Han, Jamieson, & Young dalam Martin & dkk (2014)).

Kegiatan asrama yang tidak terlalu padat. Informasi yang didapatkan dari berbagai sumber seperti *website* masing-masing sekolah, wawancara singkat dengan siswa dan guru, dapat diketahui bahwa siswa masih dapat melakukan kegiatan sendiri diluar sekolah setelah jam sekolah hingga magrib, seperti ke pusat perbelanjaan. Selain itu keluarga dapat berkunjung setiap saat dan pulang kerumah setiap sebulan sekali. Sehingga siswa tidak terlalu bosan dengan kegiatan belajar dan dapat mempersiapkan diri untuk melakukan kegiatan selanjutnya yang berimplikasi pada berkurangnya stress belajar pada siswa.

Kegiatan asrama sebatas pembelajaran di kelas. Informasi yang didapatkan bahwa sebagian besar kegiatan siswa adalah pembelajaran kelas bahkan di kegiatan asrama yaitu magrib mengaji dimasjid, setelah isya belajar pengayaan bahasa, hingga pagi mengaji dimasjid, dan persiapan sekolah. Kegiatan

pengembangan diri atau ekstrakurikuler sekolah diadakan untuk program regular dan asrama itu sendiri, sehingga tidak ada program khusus pengembangan diri untuk siswa program asrama. Program ekstrakurikuler yang dimaksud adalah kegiatan yang dilakukan diluar kelas untuk tujuan tertentu (Marsh & Kleimen dalam Martin dkk (2014)) mengatakan bahwa ekstrakurikuler terhadap siswa memiliki *outcome* positif dikarenakan waktu yang dihabiskan selama kegiatan ekstrakurikuler berpotensi memberikan siswa pengembangan diri berkaitan dengan sekolah, keterlibatan dan komitmen dengan kegiatan yang dipilih tentu hal ini akan meningkatkan kemampuan non akademis siswa.

Faktor – faktor diatas menyebabkan tidak ditolaknya hipotesis yang kemudian dapat disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat *psychological well-being* antara siswa program regular dan asrama, begitu juga dengan gambaran peraspek tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada *autonomy, environmental mastery, self-growth, positive relation's, porpuse in life's* dan *self-acceptance* pada program regular dan asrama.

PENUTUP

SIMPULAN

Tingkat *psychological well-being* siswa MAN program regular dan asrama di kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Dengan demikian gambaran *psychological well-being* sebagian besar siswa mampu merasakan perasaan positif serta mengatasi kesukaran hidup yang dilaluinya, mengenal kelebihan dan kekurangan serta mengoptimalkannya, serta memiliki hubungan interpersonal dan intrapersonal yang cukup.

Tingkat *psychological well-being* perdimensi pada siswa MAN program regular dan asrama di kota Malang sebagian besar

siswa pada kedua kelompok berada pada tingkat sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa cukup baik dalam dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *self-growth*, *positive relation's*, *porpuse in life's* dan *self-acceptance*.

Tidak ada perbedaan signifikan tingkat *psychological well-being* siswa MAN di Kota Malang antara program regular dan asrama, yang berarti hipotesis penelitian ditolak. Perbandingan perbedaan skor dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *self-growth*, *positive relation's*, *porpuse in life's* dan *self-acceptance* antara program regular dan asrama juga tidak menunjukkan adanya

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang diberikan adalah penyedia *boarding school* sebaiknya memasukkan kegiatan pengembangan diri diluar kelas seperti pelatihan kepemimpinan, menegemen waktu dan sejenis dalam kurikulum pendidikan asrama. Memili lokasi asrama yang tenang dan nyaman agar siswa lebih nyaman dalam belajar.

Penelitian sejenis sebaiknya memilih partisipan penelitian dari sekolah yang berbeda dengan sistem semua siswa pada sekolah regular dan semua siswa pada program asrama.

DAFTAR RUJUKAN

Azwar, Saifuddin. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Cetakan V. Yogyakarta : Pustaka pelajar
Republika.co.id. (2016). Pemerintah akan Bangun Asrama Untuk MAN. (Online)
<https://republika.co.id/berita/koran/khazanah-koran/o55fg720/pemerintah-akan-bangun-asrama-untuk-man>

Bronfenbrenner , U. (1979). *The Ecology of Human Development. Experiment by Design and Nature*. Massachusset : Harvad University Press

Chase, S. A. (2008). *Perfectly prep: Gender extremes at a New England prep school*. New York : Oxford University Press

Cookson, P. W. (2009) Perspectives on elite boarding schools. M. G. Springer, & H. J. Walberg (Eds.), *Handbook of research on school choice* (pp. 461-478). New York : Routledge

Daradjat, Zakiah. (1975). *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Gunung Agung.

Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Press Undip Semarang.

Hidayat, Dede & Herdi. (2014). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kumara, A. (2012). Kesehatan Mental di Sekolah. dalam Faturochman, dkk (eds). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. (halaman 30-45). Yogyakarta : Pustaka Pelajar dan Fakultas Psikologi UGM.

Latipun (2012). *Kesehatan Mental*. Malang : UMM Press

Maksudin, H. (2013). *Pendidikan Karakter Non-Dikatomik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Martin, A. J., Papworth B. A., Ginns P., Liem G. A. D. (2014). *Boarding School, Academic Motivation and Engagement, and Psychological Well-Being: A Large-Scale Investigation*. American Education Research Journal. Vol. 15, No. 5, pp 1007-1049.
https://www.jstor.org/stable/pdf/24546733.pdf?ab_segments=0%252Fdefault-2%252Fcontrol&refreqid=excelsior%3A43bed29263aef4c087fc89e5968dfd93

Papalia, D. E., Old, S. W, & Feldman, R. D. *Human Development, PerkembanganManusia*. Buku 2. Edisi 10. Terjemahan Brian Marwensdy. (2009) : Jakarta : SalembaHumanika

Papalia, Diane E & Feldman, Ruth Duskin. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jilid

2. Edisi 12. Terjemahan Fitriana Wuru Herarti. (2015). Jakarta: Salemba Humanika
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of personality and social psychology 57.1069-1081.doi : 0022-3514/89/soo.75
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). *The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation*. Psychology and Aging, 7(4), 507-517.<http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.7.4.507>
- Santrok, J. W. *Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 1. Edisi 13. Terjemahan Benedictine Widiasinta. (2012). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. Current Directions in psychological science, 4(4). 99-104.
- Ryff, C. D. Dan Keyes, C. L. (1995). *The Structure of Psychological well-being revisited*. Journal of personality and social psychology 69, 719-727.
- Susetyo, Yuli Fajar. (2012). Guru Peduli Kesejahteraan Siswa. dalam Faturochman, dkk (eds). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. (halaman 11-29). Yogyakarta : Pustaka Pelajar dan Fakultas Psikologi UGM.
- Towsend, M., McCracken, H., & Wilton, K. (1988). *Popularity and Intimacy as Determinants of Psychological Well-Being in Adolescent Friendship*. Journal of Early Adolescence. 8(4). 421-436

AFEK POSITIF DI DOMAIN AKADEMIK : APLIKASI *THE BROADEN AND BUILD THEORY OF EMOTION* (REVIEW SISTEMATIS)

Kartika Nur Fathiyah

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
kartika@uny.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini menyajikan review sistematis riset-riset yang sudah dilakukan mengenai peran afek positif di domain akademik melalui sudut pandang *The Broaden and Build Theory of Emotions*. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi berbagai penelitian mengenai peran afek positif di konteks akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia untuk memenuhi tujuan penelitian. Pencarian literatur dibatasi hanya untuk artikel dengan Bahasa Inggris yang diakses dari pencarian internet di *database* SpringerLink, Scopus, dan Google Scholar selama kurun waktu antara tahun 2008 sampai tahun 2019 dengan kata kunci *positive affect* atau *positive emotion, academic domain*, serta *the broaden and build theory*. Berdasarkan penelusuran tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa afek positif berperan penting dalam optimalisasi *outcome* di domain akademik baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga semakin menguatkan *the broaden and build theory* di konteks akademik.

Kata Kunci: afek atau emosi positif; domain akademik; *the broaden and build theory*

The broaden and build theory of emotions yang dikemukakan oleh Fredrickson (1998) merupakan salah satu teori yang menekankan peran penting afek atau emosi dalam kehidupan individu. Penelitian di berbagai seting telah menunjukkan peran penting afek positif dalam meningkatkan *outcome* individu. Di bidang klinis, riset Samios, Abel, dan Rodzik (2013) pada 61 terapis bagi penyintas kekerasan seksual menemukan bahwa afek positif berupa rasa puas melayani dan haru terhadap penderitaan penyintas menjadi penangkal trauma negatif yang muncul dari pekerjaan yang dilakukan. Studi metaanalisis Lyubomirsky, King, dan Diener (2005) menunjukkan bahwa afek positif mampu mendorong kesuksesan di berbagai bidang, antara lain industri organisasi, kesehatan, dan psikososial. Di bidang industri dan organisasi afek positif berkontribusi dalam meningkatkan kesuksesan kerja, baik dari perilaku anggota organisasi, layanan prima, *income*, evaluasi pengawasan, dan kinerja. Di bidang kesehatan

Pressman dan Cohen (2005) serta Steptoe, Dockray, dan Wardle (2009) merangkum berbagai penelitian yang menemukan peran afek positif dalam memprediksi kesehatan antara lain: kesehatan secara umum, kemampuan *survival*, aktivitas fisik, dan usia.

Di domain akademik, kajian mengenai peran afek atau emosi sangat urgen karena berkaitan dengan proses belajar mengajar (Schutz & Lanehart, 2002), kesejahteraan subjektif siswa, kualitas proses dan pencapaian prestasi belajar, kualitas interaksi guru dengan siswa di kelas, serta efektivitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall, & Haag, 2006). Namun, studi yang mengkaitkan afek di domain akademi sangat terbatas (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Penelitian mengenai afek positif di bidang psikologi pendidikan masih jarang (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2010). Oleh karena itu, riset-riset terbaru psikologi positif diharapkan lebih banyak mengkaji peran afek positif untuk *optimal school functioning* ((Linnenbrink, 2006,

Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009).

Artikel berikut mencoba memaparkan berbagai penelitian tentang peran afek positif untuk meningkatkan *outcome* positif di domain akademik selama 10 tahun terakhir (2008-2019) menggunakan *the broaden and build theory of emotions* sebagai landasan teoretiknya. Melalui pemaparan artikel ini diharapkan dapat diidentifikasi peran afek positif terhadap berbagai variabel di domain akademik baik yang sudah maupun yang belum diteliti. Selanjutnya, dapat bermunculan penelitian-penelitian mengenai peran afek positif di domain akademik untuk melengkapi keterbatasan penelitian yang selama ini ada.

Terlebih dahulu penulis akan menguraikan mengenai definisi, jenis, dan karakteristik afek serta *the broaden and build theory* untuk lebih memperjelas kajian.

Definisi, Jenis, dan karakteristik Afek

Afek merupakan respon fisiologis yang sifatnya langsung terhadap suatu stimulus dan biasanya didasarkan pada *sense of arousal* (rasa gairah) yang mendasarinya. Frijda (1986) menjelaskan bahwa afek melibatkan penilaian terhadap suatu peristiwa yang menyakitkan atau menyenangkan berupa valensi dan pengalaman arousal yang sifatnya otonom. Menurut Gross dan Thompson (2007) afek merupakan istilah menyeluruh yang mencakup kondisi-kondisi stres, *mood*, dan emosi. Keadaan afek tertentu akan terungkap seiring waktu dalam beragam jenis, kualitas, intensitas, durasi, maupun frekuensinya

Mikolajczak, Petrides, dan Hurry (2009) menggunakan istilah afek untuk menjelaskan seluruh keadaan afektif, mencakup emosi dan *mood*. Pada dasarnya emosi dipandang sebagai episode afek yang sangat pendek, sedangkan *mood* dipandang sebagai episode yang berlangsung lebih lama.

Afek merupakan konsep yang mencakup mood dan emosi serta memiliki dimensi valensi yang bersifat bipolar (2 arah), yaitu emosi positif maupun emosi negatif. Perbedaan keduanya ditentukan oleh tingkat aktivasinya. Afek positif merefleksikan keadaan energi tinggi, aktif, dan siaga. Seseorang yang memiliki afek positif tinggi pada suatu aktivitas cenderung penuh semangat, fokus dan senang dengan aktivitas yang dilakukan (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Sebaliknya, afek negatif menunjukkan intensitas emosi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman, misalnya lesu, lelah, takut, cemas, jijik, permusuhan, dan cemoohan (Watson, Clark, & Carey, 1988).

Berbagai literatur seringkali menggunakan istilah afek, *mood*, dan emosi secara bergantian. Sedangkan di sisi lain ketiga istilah ini saling berbagi dengan banyak kesamaan konseptual. Namun demikian, ada beberapa perbedaan di mana *mood* atau suasana hati merujuk pada keadaan afektif yang berintensitas rendah, difus atau terbagi, bawah sadar, dan tidak memiliki penyebab yang menonjol karena melibatkan sedikit konten kognitif (Forgas, 2006). Sebaliknya, emosi cenderung lebih kuat, disadari, namun berlangsung singkat ((Gendron & Barrett, 2009). Afek merupakan istilah yang lebih luas yang meliputi *mood* (suasana hati) dan emosi (Linnenbrink, 2006).

Pemaparan selanjutnya penulis lebih memilih penggunaan istilah afek untuk menjelaskan keadaan emosi. Termasuk ketika para ahli menggunakan istilah emosi, penulis menuliskannya sebagai afek karena emosi termasuk di dalam cakupan afek (Linnenbrink, 2006).

The Broaden and Build Theory

The Broaden and Build Theory menyatakan bahwa emosi positif memperluas berbagai pemikiran maupun tindakan

seseorang sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan emosinya. Sebaliknya, emosi negatif justru mempersempit pemikiran maupun tindakan seseorang (Fredrickson, 1998). Artikel berikut lebih menekankan peran afek positif, sehingga pemaparan afek di artikel ini selanjutnya lebih fokus pada afek positif.

Istilah *broadening* (memperluas) menurut Fredrickson (2004) menunjukkan bahwa afek positif memperlebar jangkauan perhatian individu, sehingga mampu mendorong perkembangan koneksi antar konsep, meningkatkan kemampuan pemrosesan informasi (Cameron, Bertenshaw, & Sheeran, 2015), fleksibilitas, generativitas kognitif, dan perilaku (Galanakis, Galanopoulou, & Stalikas, 2011), serta kreatifitas, reflektivitas, dan fleksibilitas kognitif (Fredrickson & Joiner, 2002). Tugade dan Fredrickson (2004) mengartikan perluasan pemikiran atau *mindset* pada seseorang ini sebagai *positive meaning finding* dimana setiap peristiwa diinterpretasi kembali dari sudut pandang positif.

Istilah *building* (membangun) bermakna bahwa fikiran dan tindakan yang terbentuk melalui afek positif mampu membangun resiliensi (Vaughn & Fredrickson, 2006), memfasilitasi responsivitas, kemampuan adaptasi, keterbukaan terhadap pengalaman, rasa percaya diri, optimisme, efikasi diri, serta kecenderungan untuk mendekat daripada menolak tujuan (Fredrickson, 2013) sehingga daya tahan personal terbangun melalui penguatan sumberdaya fisik, sosial, intelektual, maupun psikologis (Nickerson, 2007). Sumberdaya-sumberdaya ini selanjutnya memfasilitasi dan mengembangkan coping terhadap berbagai kesulitan dan menciptakan emosi positif pada individu. Proses ini jika berlangsung terus menerus akan mampu menciptakan ketahanan psikologis yang berdampak pada

peningkatan kesejahteraan emosi individu ((Nickerson, 2007).

Fredrickson, Mancuso, Branigan, dan Tugade (2000) menjelaskan peran afek positif ini sebagai bahan bakar resiliensi psikologis untuk mendukung, memobilisasi, dan menyebarkan energi sehingga mampu beradaptasi secara tepat menghadapi situasi yang penuh tekanan (Fredrickson *et al.*, 2000). Afek positif memiliki kapasitas unik untuk melakukan respon perbaikan secara otonom dan membangun pertumbuhan individu jangka panjang (Fredrickson, 1998).

Fredrickson *et al.* (2000) mengatakan bahwa *broaden and build theory* juga memiliki hipotesis penundaan (*the undoing hypothesis*). Hipotesis ini menyatakan bahwa emosi positif juga berfungsi sebagai penangkal emosi negatif karena dapat mengurangi pengaruh merusak melalui peningkatan sumber-sumber coping psikologis menghadapi stresor situasional dan tantangan hidup.

Emosi positif memiliki efek komplementer pada keadaan netral atau pada peristiwa rutin sehingga memiliki pengaruh adaptif tidak langsung dan bermanfaat untuk membangun sumber daya pribadi jangka panjang (Fredrickson, 2004).. Melalui pengalaman emosi positif, seseorang mengubah diri menjadi lebih kreatif, berpengetahuan luas, tangguh, sehat dan terintegrasi secara sosial. Emosi positif juga menjadikan seseorang memandang masalah bukan sebagai ancaman yang merugikan namun justru sebagai peluang yang mendorong diri untuk berkembang optimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan berbagai penelitian mengenai peran afek positif di konteks akademi dengan

menggunakan konsep *the broaden and build theory*. Pencarian literatur dibatasi hanya untuk artikel dengan Bahasa Inggris yang diakses dari pencarian internet pada *database* SpringerLink, Scopus, dan Google Scholar di kurun waktu antara tahun 2008 sampai tahun 2019. Pencarian dilakukan dengan mengetikkan kata kunci *positive affect* atau *positive emotion, academic domain*, serta *the broaden and build theory*.

Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah berbagai variabel yang tergolong afek positif dan perannya di konteks akademik pada berbagai subjek penelitian. Adapun kriteria eksklusinya adalah artikel yang abstrak, artikel yang tidak menggunakan Bahasa Inggris dan tidak ditampilkan *full text*. Selanjutnya artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis, sedangkan artikel yang tidak memenuhi syarat dikeluarkan (tidak dianalisis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelusuran tersebut dapat diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Secara rinci hasil penelusuran dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan analisis dari berbagai studi yang sudah dilakukan tentang peran afek positif di domain akademik, diketahui bahwa afek positif memberi kontribusi pada optimalisasi *outcome* di domain akademik di semua aspek perilaku siswa, dan di aspek psikomotor pada guru.

Ditinjau dari aspek kognitif siswa, afek positif berperan dalam meningkatkan strategi

belajar positif, sumber kognitif, prestasi belajar (Pekrun *et al.*, 2010), prestasi akademik (Pekrun *et al.*, 2010, Long 2016), kesuksesan akademik (Nickerson, Diener, & Schwarz, 2011), prestasi didaktik matematika (Pantoniou *et al.*, 2012); performansi akademik (Reinhard Pekrun, Elliot, & Maier, 2009; King, McInerney, Ganotice, & Villarosa, 2015; Villavicencio & Bernardo, 2015), *role functioning* (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, 2012), kognisi kreatif (Rogaten & Moneta, 2015), serta efikasi diri (Villavicencio & Bernardo, 2015).

Dari sisi psikomotor atau perilaku siswa, afek positif berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah (Reschly, Huebner, Appleton, & Antaramian, 2008; King, McInerney, Ganotice, & Villarosa, 2015). Secara konatif afek positif dapat meningkatkan motivasi (Pekrun *et al.*, 2010, King & Datu, 2018) siswa. Pada guru, afek positif berperan dalam mendukung kesuksesan guru dalam beradaptasi dengan pekerjaannya (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, 2012).

Hasil ini semakin membuktikan *the broaden and build theory* mengenai peran afek positif pada berbagai dimensi kehidupan manusia dan menunjukkan bahwa afek atau emosi positif membantu sumber daya psikologis dan memfasilitasi adaptasi terhadap stres.

Tabel 1. Berbagai Penelitian tentang Peran Afek Positif di Domain Akademik (2008-2018)

No	Peneliti	Subjek Penelitian	Variabel Terikat	Hasil
1.	Reschly, Huebner, Appleton, & Antaramian, (2008)	293 siswa kelas 7-10	Keterlibatan & koping masalah di sekolah	emosi positif berperan terha-dap keterlibatan siswa di sekolah dimediasi koping adaptif
2.	Reinhard Pekrun, Elliot, & Maier (2009)	Siswa	Performansi akademik	Emosi positif (rasa bangga & harapan positif) memprediksi performansi siswa
3.	Pekrun <i>et al.</i> (2010)	Siswa	motivasi strategi belajar, sumber kognitif, regulasi diri, & prestasi akademik.	Afek positif memprediksi motivasi, strategi belajar, sumber kognitif, regulasi diri, dan prestasi akademik siswa
4.	Nickerson, Diener, & Schwarz, (2011)	Mahasiswa S1 di Amerika Serikat	Kesuksesan akademik	Afek positif ceria berkaitan positif dengan kemampuan akademik, hasil belajar, intensi mendapatkan nilai tinggi.
5.	King, McInerney, Ganotice, & Villarosa, (2015)	Siswa	Keterlibatan akademik (<i>academic engagement</i>)	Siswa yang memiliki afek positif lebih banyak terlibat di sekolah dan menunjukkan disafeksi yang lebih rendah.
6.	Papantoniou <i>et al.</i> , (2012)	180 Mahasiswa S1 Pendidikan Anak Usia Dini	Pencapaian prestasi dalam kursus didaktik matematika	afek positif berhubungan positif dengan penggunaan semua strategi <i>self regulated learning</i> . Elaborasi merupakan satu-satunya strategi SLR yang mampu memprediksi pencapaian kemampuan didaktik matematika
7.	Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, (2012)	427 mahasiswa	<i>Role Functioning</i>	Siswa dengan afek positif tinggi memiliki <i>role functioning</i> lebih baik daripada siswa yang rendah afek positifnya.
8.	Gloria, Faulk, & Steinhardt, (2013)	267 guru sekolah negeri di Texas	<i>Successfull & unsuccessful adaptation to stress</i>	Afek positif berperan terhadap stres kerja dimediasi penuh oleh resiliensi.
9.	Villavicencio & Bernardo, (2015)	Mahasiswa yang mengambil mata kuliah trigonometri di Filipina	Prestasi matematika, regulasi diri, dan efikasi diri	Emosi positif seperti <i>enjoyment</i> dan <i>pride</i> (rasa bangga) berhubungan positif dengan nilai final, regulasi diri, dan efikasi diri bahkan setelah dikontrol dengan gender dan tingkat kecemasan.
10.	Rogaten & Moneta (2015)	130 mahasiswa	Kognisi kreatif (<i>creative cognition</i>)	ada hubungan timbal balik antara afek positif dengan penggunaan kognitif kreatif dalam belajar.
11.	Long (2016)	Siswa kelas 8 di Taipei	Prestasi sains	Ekspektansi, afek positif, dan 3 tipe instruksi secara signifikan mampu memprediksi prestasi sains siswa dengan mengontrol jumlah buku yang ada di rumah dan pendidikan ibu.
12.	King & Datu, (2018)	Siswa	Motivasi, keterlibatan, dan kesuksesan bersekolah	bahwa siswa yang penuh rasa syukur (banyak berterima kasih) memiliki outcome yang lebih baik terkait belajar.

Temuan juga menunjukkan belum adanya studi yang mempertimbangan pengaruh negatif afek positif terhadap stres di domain akademik untuk membuktikan *undoing hypothesis* dalam salah satu teori yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001). *Undoing hypothesis* menjelaskan bahwa emosi positif dapat membatasi penyebaran stres pada konteks tertentu sehingga berperan penting dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, 2012)

Identifikasi terhadap artikel yang diperoleh menemukan bahwa bentuk afek positif yang baru diteliti masih relatif terbatas, antara lain baru mengungkap : afek secara umum, rasa bangga (*pride*), harapan (*hope*), rasa senang (*enjoyment*), dan *gratitude* (rasa syukur). Variabel perilaku yang diukur untuk melihat peran afek positif juga masih relatif terbatas. Variabel yang paling banyak diuji untuk mengetahui peran afek positif di konteks akademik adalah prestasi atau performansi akademik.

Selain itu, penelusuran artikel juga menemukan bahwa aspek motivasional perilaku masih sedikit dikaji dan diuji untuk mengetahui peran afek positif di konteks akademik (hanya ada 1 riset). Subjek yang dilibatkan sebagian besar adalah peserta didik (siswa ataupun mahasiswa) dan masih sangat sedikit (hanya 1 riset) yang melibatkan subjek lain, yaitu guru.

PENUTUP

SIMPULAN

Review sistematis berhasil mengidentifikasi 12 penelitian mengenai peran afek positif di konteks akademik melalui sudut pandang *The Broaden and Build Theory of Emotions* pada kurun waktu antara tahun 2008 sampai tahun 2018. Seluruh riset yang teridentifikasi berhasil menguji kontribusi afek

positif pada optimalisasi *outcome* baik secara kognitif, konatif, maupun psikomotor atau perilaku pada peserta didik dan guru

SARAN

Rekomendasi untuk penelitian di bidang psikologi pendidikan selanjutnya agar lebih mengeksplorasi riset-riset yang berkaitan dengan afektif di domain akademik dengan mengungkap berbagai pengalaman emosi yang beragam pada berbagai subjek di konteks akademik.

Variabel perilaku yang diukur untuk melihat peran afek positif juga masih relatif terbatas, sehingga disarankan riset selanjutnya dapat menguji peran afek positif pada variabel-variabel lain.

Penelitian tentang afek positif di domain akademik selama ini sebagian besar dilakukan pada peserta didik (siswa atau mahasiswa). Riset selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan keragaman subjek yang dilibatkan dalam pengujian afek positif terhadap perilaku di konteks akademik baik dari sisi karakteristik perkembangan maupun dari sisi latar belakang budaya.

DAFTAR RUJUKAN

- Cameron, D. S., Bertenshaw, E. J., & Sheeran, P. (2015). The impact of positive affect on health cognitions and behaviours: a meta-analysis of the experimental evidence. *Health Psychology Review, 9*(3), 345–365. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.923164>
- Forgas, J. P. (2006). *Affect, Cognition, and Social Behaviour*. New York, US: Psychology Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300–319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, Barbara L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions.

- Philosophical Transactions of the Royal Society Biological Sciences*, 359, 1367–1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, Barbara L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 47).doi:10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Fredrickson, Barbara L, & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, Barbara L, Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation Emotion*, 24(4), 237–258.
- Frijda, N. . (1986). *The Emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Galanakis, M., Galanopoulou, F., & Stalikas, A. (2011). Do positive emotions help us cope with occupational stress? *Europe's Journal of Psychology*, 7(2), 221–240. doi:10.5964/ejop.v7i2.127
- Gendron, M., & Feldman Barrett, L. (2009). Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology. *Emotion Review*, 1(4), 316–339. <https://doi.org/10.1177/1754073909338877>
- Gloria, C. T., Faulk, K. E., & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Emotion*, 37, 185–193. doi:10.1007/s11031-012-9291-8
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289–308. <https://doi.org/10.1348/000709905X42860>
- Gross, J., J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guilford Press.
- King, R. B., & Datu, J. A. D. (2018). Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Journal of School Psychology*, 70 (June 2016), 105–122. doi:10.1016/j.jsp.2018.08.001
- King, R. B., McInerney, D. M., Ganotice, F. A., & Villarosa, J. B. (2015). Positive affect catalyzes academic engagement: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Learning and Individual Differences*, 39, 64–72. doi:10.1016/j.lindif.2015.03.005
- Linnenbrink-Garcia, L., & Pekrun, R. (2011). Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 1–3. doi:10.1016/j.cedpsych.2010.11.004
- Linnenbrink, E. A. (2006). Emotion research in education: Theoretical and methodological perspectives on the integration of affect, motivation, and cognition. *Educational Psychology Review*, 18(4), 307–314. doi:10.1007/s10648-006-9028-x
- Long, H. (2016). The suppression role of positive affect on students' science achievement in East Asia: the example of Taipei. *Social Psychology of Education*, 19, 815–842. doi:10.1007/s11218-016-9358-6
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 181–193. doi:10.1348/014466508X386027
- Moskowitz, J. T., Shmueli-Blumberg, D., Acree, M., & Folkman, S. (2012). Positive Affect in the Midst of Distress: Implications for Role Functioning. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22, 502–518. doi:10.1002/casp.1133
- Nickerson, C. (2007). Theory/analysis mismatch: Comment on Fredrickson and

- Joiner's (2002) test of the broaden-and-build theory of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*, 8, 537–561. doi:10.1007/s10902-006-9030-5
- Nickerson, C., Diener, E., & Schwarz, N. (2011). Positive Affect and College Success. *Journal of Happiness Studies*, 12, 717–746. doi:10.1007/s10902-010-9224-8
- Papantoniou, G., Moraitou, D., Kaldrimidou, M., Plakitsi, K., Filippidou, D., & Katsadima, E. (2012). Affect and Cognitive Interference: An Examination of Their Effect on Self-Regulated Learning. *Education Research International*, 2012, 1–11. doi:10.1155/2012/579590
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2010). Academic emotions in students' self regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. doi:10.1207/S15326985EP3702_4.
- Pekrun, Reinhard, Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relations With Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115–135. doi:10.1037/a0013383
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. doi:10.1037/0033-2909.131.6.925
- Reschly, A., Huebner, S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as Flourishing: The Contribution of Positive Emotions And Coping To Adolescents' Engagement at School And With Learning. *Psychology in the Schools*, Vol. 45(5), 419–431. doi:10.1002/pits.20306
- Rogaten, J., & Moneta, G. B. (2015). Use of Creative Cognition and Positive Affect in Studying: Evidence of a Reciprocal Relationship. *Creativity Research Journal*, 27(2), 225–231. doi:10.1080/10400419.2015.1030312
- Samios, C., Abel, L. M., & Rodzik, A. K. (2013). The protective role of compassion satisfaction for therapists who work with sexual violence survivors: An application of the broaden-and-build theory of positive emotions. *Anxiety, Stress and Coping*, 26(6), 610–623. doi:10.1080/10615806.2013.784278
- Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. doi:10.1207/S15326985EP3702_1
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. doi:10.1080/03054980902934563
- Stephoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77(6), 1747–1776. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Villavicencio, F. T., & Bernardo, A. B. I. (2015). Beyond Math Anxiety: Positive Emotions Predict Mathematics Achievement, Self-Regulation, and Self-Efficacy. *Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 415–422. doi:10.1007/s40299-015-0251-4
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive Disorders David. *Journal of Abnormal Psychology* 1988, Vol. 97, No. 3, 346–333, 97(3), 346–333. doi:10.1037/0021-843x.97.3.346
- Watson, D., Clark, L. A. L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect. *The PANAS Scales*, 54(6), 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93–106. doi:10.1080/17439760500510569

HUBUNGAN ANTARA BELAS KASIH DIRI DENGAN KEJENUHAN DALAM BEKERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR

Dinarayu Aldililla

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
dinarayu.17010664022@mhs.unesa.ac.id

Rizky Ananda Artiningsih

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
rizky.17010664090@mhs.unesa.ac.id

Nurul Indah Mustiyah

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nurul.17010664155@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
sitisavira@unesa.ac.i

ABSTRAK

Guru merupakan salah satu jenis pekerjaan pada bidang jasa yang memiliki resiko tinggi mengalami *job burnout* (kejenuhan kerja). Di sisi lain, *self-compassion* (belas kasih diri) secara teoritis dapat memiliki peran untuk menangkal kemungkinan *job burnout* pada guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *job burnout* pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo yang mengajar secara *learning from home* (belajar dari rumah). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan melibatkan 117 guru sekolah dasar sebagai subjek. Hasil uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan sedang antara kedua variabel dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,499$. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel yang diteliti, dimana apabila terdapat peningkatan skor *self-compassion* maka akan ditemukan penurunan tingkat *job burnout* pada guru sekolah dasar. Hasil ini dapat dikarenakan praktek *self-kindness* (kebaikan diri), *mindfulness* (kesadaran), dan penekanan *common humanity* (kemanusiaan) yang meningkatkan *self-compassion* memiliki hubungan dengan penurunan aspek-aspek *job burnout* pada guru.

Kata Kunci: *job burnout*, *self-compassion*, guru sekolah dasar

Krisis kesehatan global membuat adanya perubahan media dan metode pembelajaran di berbagai institusi pendidikan formal, salah satunya adalah jenjang sekolah dasar. Keputusan yang berlaku menyebutkan adanya pembatasan proses belajar-mengajar yang dilakukan secara tatap muka dan dialihkan menjadi pembelajaran jarak jauh yang dilakukan dari rumah (*learning from home*). Guru pada jenjang sekolah dasar dituntut untuk segera beradaptasi dan menyediakan metode dan media pembelajaran baru yang dapat diakses serta dilakukan oleh siswa dari tempat tinggal masing-masing. Namun, Dockery dan Bawa (2014) telah merangkum

dari beberapa penelitian bahwa pekerjaan yang dilakukan dari rumah ini dapat berdampak pada jam kerja yang lebih lama, efek buruk pada performa kerja, dan timbulnya perasaan mengalami isolasi sosial. Proses *learning from home* ini juga dapat meningkatkan beban kerja guru sekolah dasar. Berdasarkan angket elektronik yang disebarakan sebagai studi pendahuluan pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo, sejumlah 25 guru melaporkan adanya tugas tambahan yang berkaitan dengan program *learning from home*. Tugas-tugas tersebut meliputi pembuatan laporan pelaksanaan pembelajaran daring; pembuatan

perangkat pembelajaran; penyusunan, penanaman, dan pemantauan tugas pendidikan karakter dan peningkatan *soft-skill* yang sesuai dengan usia peserta didik dan dapat dilakukan di rumah; pelaksanaan program virtual yang bertujuan untuk sarana hiburan serta meningkatkan relasi antar siswa, guru, dan orang tua.

Kondisi tersebut dapat beresiko membuat guru mengalami *burnout* selama melakukan pekerjaannya sebagai pendidik secara *learning from home*. Sebagaimana diketahui dari kajian literatur yang dilakukan oleh Chang (2009), faktor-faktor eksternal dari kondisi organisasi seperti peningkatan beban kerja, jam kerja yang lebih lama, kurangnya dukungan instruksional, dan tidak tersedianya sumber daya untuk melakukan pengajaran dapat berpengaruh pada tingkat *burnout* pada guru.

Selain faktor-faktor organisasional tersebut, sifat pekerjaan pendidik sebagai pemberi jasa sendiri telah membuat para guru berpotensi mengalami *burnout* yang lebih tinggi. Hal ini karena profesional yang bekerja pada bidang pemberian jasa dan berorientasi untuk menolong orang lain secara personal dapat beresiko menguras emosi dan meningkatkan kemungkinan mengalami *burnout* (Huberman & Vandenberghe, 1999; Maslach & Jackson, 1981). Secara khusus, lingkup kompetensi profesional seorang guru dianggap memberikan tuntutan emosional yang tinggi karena adanya beban kerja berupa memberikan layanan pendidikan yang tepat dan bermakna kepada siswa, adanya harapan yang tinggi atas layanan yang diberikan, kepekaan terhadap tuntutan publik, dan penekanan yang lebih besar pada prestasi akademik siswa (Huberman & Vandenberghe, 1999).

Burnout sendiri merujuk pada keadaan kelelahan mental dan emosional akibat adanya gejala stres yang dapat disebabkan oleh tekanan tinggi dari peran yang dijalani, batas

waktu penyelesaian tanggung jawab, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan tanggung jawab tersebut (Mostafavian dkk., 2018). Maslach dan Jackson (1981) menyebutkan bahwa *burnout* adalah sebuah sindrom yang terjadi karena adanya peningkatan kelelahan emosional kronis akibat terlibat dalam pekerjaan yang menguras sumber daya emosional.

Burnout ditandai oleh tiga aspek, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi pribadi (Maslach & Jackson, 1981). Kelelahan emosional ditunjukkan dengan semakin berkurangnya energi emosional dan kehilangan semangat (Salvagioni et al., 2017). Fenomena seperti berkurangnya semangat, merasa lelah secara emosional, dan perasaan tidak ada yang menyenangkan ini juga dilaporkan oleh sejumlah lima guru sekolah dasar melalui angket elektronik yang dibagikan.

Ketika seorang guru mengalami *burnout*, kelelahan emosional akan terjadi terlebih dahulu kemudian diikuti dengan depersonalisasi (Huberman & Vandenberghe, 1999). Depersonalisasi yang dialami guru mengacu pada kondisi dimana guru tidak merasakan simpati terhadap siswa yang menerima pembelajaran yang diberikan (Maslach & Jackson, 1981).

Aspek lainnya yaitu penurunan prestasi pribadi terjadi pada proses yang terpisah dan memiliki keterkaitan dengan tingkat kontrol pribadi serta dukungan sosial (Huberman & Vandenberghe, 1999). Penurunan prestasi pribadi juga dapat ditunjukkan dengan perasaan tidak mampu melaksanakan tugas-tugas profesional maupun hal-hal personal dan berkurangnya produktivitas (Salvagioni et al., 2017). Fenomena ini juga ditunjukkan oleh sejumlah tiga belas guru sekolah dasar dalam angket elektronik yang disebar, dimana guru-guru tersebut melaporkan adanya perasaan khawatir dan lelah karena tidak

dapat melakukan tugas mengajar secara daring sebaik dan semaksimal sebelumnya ketika kondisi mengajar tatap muka.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *burnout* yang dialami oleh guru. Secara umum, faktor-faktor yang mendasarinya dapat berupa faktor organisasional, faktor individual, dan faktor transaksional (Chang, 2009). Faktor organisasional yang menyebabkan *burnout* pada guru dapat berupa beban kerja yang berlebihan, ambiguitas dan konflik peran, ukuran kelas yang besar, gaji rendah, persiapan dan pelatihan yang diterima guru dalam menghadapi perilaku siswa, dukungan administrasi yang tidak memadai, pengujian yang berlebihan pada performa guru, hingga partisipasi guru dalam pengambilan keputusan di sekolah (Chang, 2009; Mahmoodi-Shahreabaki, 2019). Beban kerja yang berlebihan serta konflik dan ambiguitas peran tersebut memiliki korelasi dengan peningkatan kelelahan emosional dan depersonalisasi dalam pengalaman *burnout* yang dialami guru (Huberman & Vandenberghe, 1999).

Faktor individual merujuk pada sumber daya personal yang dapat berpotensi membuat guru dengan karakteristik tertentu mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Kajian yang dilakukan oleh Chang (2009) menyebutkan bahwa faktor individual tersebut meliputi usia (usia yang lebih muda untuk peningkatan kelelahan emosional dan depersonalisasi, sedangkan usia yang lebih tua menunjukkan penurunan prestasi pribadi); gender; status pernikahan, dimana guru lajang lebih cenderung mengalami *burnout*; sifat dan tipe kepribadian tertentu; serta pengalaman guru yang mempengaruhi paparan yang lama terhadap stres kerja kronis. Penelitian oleh Dewi dan Paramita (2012) pada guru sekolah dasar inklusi di Surabaya yang menemukan bahwa tidak perbedaan tingkat *job burnout* jika ditinjau dari faktor demografis (usia, jenis

kelamin, dan masa kerja) menyebutkan bahwa hasil tersebut dapat dijelaskan oleh pengaruh dari faktor-faktor personal lain yang berhubungan dengan *job burnout*, seperti sifat dan kepribadian.

Faktor transaksional adalah mediator antara faktor individual dan organisasional yang akan mempengaruhi siapa yang akan mengalami *burnout* pada situasi tertentu (Chang, 2009). Chang dalam Mahmoodi dan Shahreabaki (2019) menyebutkan bahwa beberapa faktor transaksional meliputi persepsi guru terhadap dukungan sosial, sikap dan kepercayaan guru terhadap *stressor* selama menjadi pendidik, serta efikasi diri.

Model yang disusun oleh Tandler dkk., (2019) menemukan bahwa faktor lain yang memiliki peran dalam pengalaman *burnout* pada guru adalah *self-compassion*. *Self-compassion* menunjukkan adanya sikap dan hubungan yang sehat pada diri sendiri (Neff, 2003a). *Self-compassion* juga merujuk pada bagaimana individu menunjukkan keterbukaan, belas kasih, dan perhatian serta perawatan pada diri sendiri ketika berhadapan dengan pengalaman tidak menyenangkan yang menyebabkan luka emosional, mental, maupun fisik, seperti penderitaan, kekurangan diri, dan kegagalan (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015). *Self-compassion* tidak sama dengan mengasihani diri sendiri karena *self-compassion* dapat mengakomodasi individu untuk menilai situasi yang dialami tanpa membesar-besarkan penderitaan pribadi, terlarut pada respon emosional yang terjadi, ataupun memutus koneksi dengan orang lain (Neff, 2003a).

Terdapat tiga aspek dari *self-compassion*, yaitu kebaikan pada diri sendiri, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff & Dahm, 2015). Kebaikan pada diri sendiri atau *self-kindness* merujuk pada kondisi dimana seseorang menunjukkan perhatian dan memahami diri tanpa menunjukkan sikap yang

menghakimi (Neff, 2003b) dan didukung dengan *inner dialogue* yang bersifat lembut dan membesarkan hati (Neff & Dahm, 2015). *Common humanity* merujuk pada bagaimana individu mampu menilai bahwa pengalaman tidak menyenangkan dan kegagalan yang dialami adalah bagian dari pengalaman normal yang dialami oleh banyak orang, sehingga individu tersebut tidak terlalu menyalahkan diri sendiri hingga memisahkan diri dari orang lain (Neff & Dahm, 2015). *Mindfulness* merujuk pada kondisi dimana individu mampu menerima pengalaman tidak menyenangkan mereka secara apa adanya dengan kesadaran daripada terlarut dalam identifikasi berlebihan pada respon emosional yang mengikutinya (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015). Masing-masing aspek tersebut dapat berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain, sehingga *self-compassion* akan lebih baik untuk dipahami sebagai suatu proses kesatuan yang terbentuk oleh interaksi bagian-bagian tertentu (Neff & Dahm, 2015).

Beberapa penelitian telah membahas mengenai peran *self-compassion* pada tenaga pendidik. Penelitian deskriptif yang dilakukan oleh Abidin dan Sumaryanti (2016) menunjukkan bahwa guru sekolah dasar perempuan menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi daripada guru laki-laki dan tingkat *self-compassion* tersebut dapat dipengaruhi oleh bentuk pola asuh yang diterima oleh guru dari orang tua masing-masing. Renggani dan Widiasavitri (2018) juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh pada tingkat *psychological well-being* pada pengajar muda yang terlibat dalam kegiatan sosial berbasis pendidikan.

Keterkaitan antara *self-compassion* dengan *burnout* pada guru dijelaskan oleh Tandler dkk., (2019) mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor yang menghambat perkembangan *burnout* melalui mediasi skema kognitif yang menyertai reaksi stres. Dalam hal

ini, *self-compassion* berperan memberikan efek penangkal stres terhadap *stressor* selama mengajar dengan pembentukan pernyataan positif dan interpretasi ulang terhadap *stressor*, sehingga dapat membantu guru untuk mengurangi tingkat *burnout* yang dialami (Tandler dkk., 2019).

Hasil dari beberapa penelitian terbaru terlihat mendukung model tersebut, terutama pada profesional yang bekerja sebagai pemberi jasa kepada orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Nicklin, dkk. (2019) pada orang dewasa yang sudah bekerja menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai sumber daya individu yang mampu meningkatkan keseimbangan antara kehidupan personal dan kehidupan kerja, sehingga mengurangi *burnout* dalam bekerja. Topik ini juga banyak dibahas pada *caregiver*, seperti penelitian-penelitian pada *pediatrics resident* yang menunjukkan adanya hubungan yang berbanding terbalik antara *self-compassion* dengan *job burnout* (Kemper dkk., 2019; Olson dkk., 2015). Pada subjek guru sendiri, Flook dkk., (2013) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* yang juga bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada guru memberikan hasil berupa penurunan tingkat gejala *burnout*. Penelitian sejenis oleh Roeser, dkk. (2013) juga menemukan hasil yang sama pada sampel guru sekolah dasar dan sekolah menengah. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Sauve (2017) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi dari *job burnout* pada subjek guru sekolah dasar dan sekolah menengah.

Namun, sejauh ini, belum ada penelitian yang mengukur *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar yang mengajar secara jarak jauh atau melalui daring. Berdasarkan pada uraian permasalahan tersebut, maka penelitian ini

akan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *job burnout* atau kejenuhan dalam bekerja pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Sidoarjo, dan Gresik yang melaksanakan *learning from home*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian kuantitatif adalah penelitian instrumen, dimana data numerik yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menjawab hipotesis penelitian lewat populasi hasil data sampel (Creswell, 2014). Jenis penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti (Creswell, 2014). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu *self-compassion* dan *job burnout*. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *job burnout* pada guru sekolah dasar yang melaksanakan *learning from home*.

Instrumen Penelitian

Self-compassion akan diukur menggunakan *Self-compassion Scale-Short Form* yang dikembangkan oleh Raes dkk., (2011) versi bahasa Indonesia (Faridl, 2018). Terdiri atas 12 aitem dengan rentang skor 1 (Hampir tidak pernah) hingga 5 (Hampir selalu) yang apabila semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula frekuensi *self-compassion* pada guru. *Job burnout* diukur menggunakan adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey* versi bahasa Indonesia (Cahyani, 2019) yang terdiri atas 22 aitem dengan rentang skor 1 (Sangat tidak sesuai) hingga 10 (Sangat sesuai) yang mana apabila

semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula frekuensi *burnout* pada guru.

Validitas isi dicapai menggunakan *item/total correlation* dimana nilai koefisien akan dianggap valid apabila koefisien korelasi antara aitem dengan skor total adalah sama dengan atau di atas 0.20 ($r_{xy} \geq 0.20$) (Azwar, 2016). Selain itu, pendekatan uji reliabilitas yang digunakan adalah estimasi reliabilitas konsistensi internal dimana reliabilitas dapat dianggap memuaskan apabila koefisien reliabilitas mencapai 0.900 (Azwar, 2017). Namun, nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.800 hingga 0.890 juga dianggap sebagai nilai reliabilitas yang baik (Biddle, 2006). Dalam penelitian ini, skala akan disimpulkan reliabel apabila $\alpha \geq 0.800$.

Melalui uji *item/total correlation* diketahui bahwa seluruh aitem pada skala *job burnout* dan *self-compassion* memiliki nilai $r \geq 0,20$, dan hasil dari uji Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa skala *job burnout* memiliki nilai $\alpha = 0.912$ ($\alpha \geq 0.800$) dan skala *self-compassion* memiliki nilai $\alpha = 0.812$ ($\alpha \geq 0.800$), sehingga kedua skala yang digunakan dapat dinyatakan reliabel.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada subjek penelitian untuk mengukur nilai-nilai variabel *self-compassion* dan variabel *job burnout*. Kuesioner disebarikan melalui tautan menuju *form online* yang dibagikan kepada subjek menggunakan sosial media, termasuk membagikan kuesioner di komunitas virtual guru di wilayah daerah subyek kriteria peneliti. Proses pengumpulan data secara *online* ini memiliki beberapa hambatan, di antaranya adalah guru dengan usia yang lebih tua menghubungi peneliti dan melaporkan kesulitan mengisi *form online* serta respon yang didapatkan dari para guru berjalan cukup lama karena pengumpulan data

dilakukan saat kegiatan mengajar daring sedang berjalan. Hal tersebut mempengaruhi jumlah *form* yang terjawab dan jumlah sampel penelitian.

Teknik Sampling

Populasi dari penelitian ini adalah guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Sidoarjo, dan Gresik yang mengajar pada periode periode tahun ajar 2019/2020. Menurut data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) yang dicantumkan dalam Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah diketahui bahwa jumlah guru SD di Surabaya berjumlah 11.426, Sidoarjo berjumlah 7.693, dan Gresik berjumlah 4.376, sehingga total populasi adalah sejumlah 23.495 orang.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* termasuk dalam *non random sampling* atau *non probability sampling*, sehingga tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek. Kriteria untuk sampel penelitian adalah guru yang menerapkan mengajar dari rumah atau *learning from home* selama periode tahun ajar 2019/2020 selama semester genap. Melalui penjangkaran sampel secara *online* dengan penyebaran kuesioner elektronik, jumlah total guru yang didapatkan untuk penelitian ini adalah 139 orang, namun sejumlah 22 guru tidak dimasukkan dalam penelitian karena tidak memenuhi syarat (tidak mengajar di wilayah penelitian dan tidak mengajar pada tingkat sekolah dasar). Dengan demikian, jumlah sampel penelitian ini berjumlah 117 orang. Kondisi jumlah sampel ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data statistik. Dalam melakukan uji hipotesis secara statistik, data kuantitatif yang diperoleh akan dianalisis dengan

menggunakan teknik uji statistik korelasi. Penentuan jenis teknik uji statistik korelasi yang digunakan akan berdasarkan pada uji asumsi yaitu uji normalitas. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov menggunakan program *IBM SPSS Statistics 24*, dimana akan dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi adalah $p \geq 0,05$ (Gunawan, 2016). Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov menggunakan program *IBM SPSS Statistics 24*, diketahui bahwa data dari kedua variabel yang diperoleh merupakan data dengan distribusi normal.

Setelah menentukan uji statistik yang akan digunakan, uji statistik tersebut akan dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis dari penelitian ini akan diterima atau ditolak. Dikarenakan kedua data yang digunakan memiliki distribusi yang normal, maka uji statistik untuk pengujian dapat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi parametrik yaitu uji korelasi Pearson *product moment*. Apabila nilai r semakin mendekati angka +1 akan menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan (Baarda, dkk., 2019).

HASIL

Tingkat *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar

Guru sekolah dasar yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 117 orang yang mengajar di kota yang menerapkan PSBB sehingga pembelajaran diharuskan dilaksanakan dengan sistem *learning from home* secara *online* yaitu wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo.

Tabel 1. Tingkat *Burnout*

Variabel	Statistik Deskriptif			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Burnout</i>	13	84	41,43	17,35

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor minimal *burnout* pada partisipan yaitu sebesar 13 dan skor maksimal yang diperoleh

partisipan sebesar 84. Rata-rata skor dari keseluruhan partisipan yaitu sebesar 41,43 dimana skor tersebut termasuk dalam kategorisasi tingkat *burnout* sedang. Rincian tingkat *burnout* yang dimiliki partisipan berdasarkan kategorisasi dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Burnout

Dimensi	Interval	Kategori	N	Persentase
EE	0-16	Rendah	52	44%
	17 – 26	Sedang	37	32%
	> 26	Tinggi	28	24%
D	0 – 6	Rendah	37	31,6%
	7 – 12	Sedang	37	31,6%
	> 12	Tinggi	43	36,8%
PA	0 - 30	Rendah	117	100%
	31 - 36	Sedang	0	0%
	> 36	Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa guru yang mengalami *burnout* dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 orang (3%), guru yang mengalami *burnout* dalam kategori rendah sebanyak 42 orang (36%), guru yang mengalami *burnout* dalam kategori sedang sebanyak 35 orang (30%), guru yang mengalami *burnout* dalam kategori tinggi sebanyak 25 orang (21%), serta guru yang mengalami *burnout* dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 11 orang (9%).

Jika ditinjau dari masing-masing aspek, tingkat *burnout* yang dirasakan bervariasi pada aspek *emotional exhaustion* (EE) dan *depersonalisasi* (D). Ada yang termasuk rendah, sedang, dan tinggi. Berbeda dengan kedua aspek tersebut, seluruh partisipan memiliki skor yang rendah pada aspek *personal accomplishment* (PA). Rincian masing-masing aspek dapat dilihat dalam tabel 3.

Tabel 3. Kategori Aspek Burnout

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Persentase
≤ 15	Sangat rendah	4	3%
16-33	Rendah	42	36%
34-50	Sedang	35	30%
51-67	Tinggi	25	21%
>67	Sangat tinggi	11	9%
Total		117	100%

Hasil penelitian juga menunjukkan gambaran perbedaan tingkat *burnout* yang dimiliki partisipan berdasarkan data sosiodemografis yang telah terkumpul, antara lain jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan (guru tetap/honorar), status instansi tempat mereka bekerja, serta berapa lama mereka menekuni profesi sebagai guru.

Ditinjau dari jenis kelamin, skor rata-rata *burnout* pada laki-laki yaitu sebesar 43,95, sedangkan perempuan menunjukkan skor yang lebih rendah yaitu 40,94. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* yang dirasakan laki-laki lebih tinggi meskipun masih sama-sama termasuk dalam kategori sedang.

Terkait usia, pembagian usia dalam penelitian ini mengacu kelompok usia dewasa yang lebih muda (19-40 tahun) dan kelompok dewasa yang lebih tua (41-60 tahun). Skor rata-rata *burnout* tertinggi dimiliki oleh kelompok usia 18-40 tahun yaitu sebesar 41,79, sedangkan skor rata-rata *burnout* pada kelompok usia 41-60 tahun ditemukan lebih rendah yaitu sebesar 38,25.

Ditinjau dari status pernikahan, kelompok guru yang tidak menikah dan sudah menikah berada pada rentang kategori *job burnout* yang sama, yaitu *burnout* sedang. Namun, skor rata-rata *burnout* yang lebih tinggi yaitu sebesar 44,27 pada guru yang sudah menikah namun tidak memiliki anak. Selanjutnya, guru yang belum atau tidak menikah memiliki rata-rata skor *job burnout* sebesar 41,41. Di sisi lain, guru yang sudah menikah dan memiliki anak

menunjukkan tingkat *job burnout* paling rendah dengan rata-rata skor sebesar 38,5.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, guru dengan tingkat pendidikan terakhir SMA memiliki skor *burnout* 37. Guru dengan tingkat pendidikan sedang menempuh pendidikan S1 memiliki skor *burnout* 24. Guru dengan pendidikan terakhir S1 memiliki rata-rata skor *burnout* 41,21. Guru yang sedang menempuh pendidikan PPG memiliki rata-rata skor *burnout* sebesar 42,50. Sedangkan guru yang memiliki pendidikan terakhir S2, memiliki skor rata-rata *burnout* paling tinggi yaitu 48,67.

Ditinjau dari status pekerjaan, skor rata-rata *burnout* ditemukan lebih rendah pada guru honorer yaitu sebesar 40,59. Pada guru tetap, skor rata-rata *burnout* lebih tinggi yaitu 42,20.

Ditinjau dari instansi tempat mereka bekerja, guru yang bekerja di madrasah ibtidaiyah memiliki skor rata-rata *burnout* paling besar dibandingkan guru yang bekerja di sekolah dasar, baik negeri maupun swasta. Skor rata-rata guru yang mengajar di madrasah ibtidaiyah sebesar 47,25. Hasil yang tidak jauh berbeda ditunjukkan oleh guru yang mengajar sekolah dasar swasta yaitu sebesar 46,62. Skor rata-rata guru yang mengajar di sekolah dasar negeri ditemukan paling rendah yaitu sebesar 37,65.

Ditinjau dari masa bekerja, rata-rata skor *burnout* tertinggi sebesar 43 dimiliki oleh guru yang telah bekerja selama 16-20 tahun. Guru yang telah bekerja selama lima tahun atau kurang, menunjukkan skor rata-rata *burnout* sebesar 42,04. Guru yang telah bekerja selama 11-15 tahun memiliki rata-rata skor *burnout* sebesar 40,2. Guru yang telah bekerja selama 6-10 tahun, memiliki rata-rata skor *burnout* sebesar 38,86. Sedangkan guru yang telah bekerja selama lebih dari 20 tahun memiliki rata-rata skor *burnout* terendah yaitu sebesar 27,33.

Tingkat *Self-Compassion* Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa skor rata-rata *self-compassion* yang dimiliki partisipan sebesar 3,75. Berdasarkan panduan kategorisasi *self-compassion* yang telah dibuat, maka skor tersebut menandakan tingkat *self-compassion* sedang.

Tabel 4 Tingkat *Self-Compassion*

Variabel	Statistik Deskriptif			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	2,58	5,00	3,75	0,49

Apabila ditinjau dari masing-masing kategorisasi, sebanyak 8 guru (6,8%) memiliki *self-compassion* yang sangat rendah, sebanyak 28 guru (23,9%) memiliki *self-compassion* yang rendah, sebanyak 42 guru (35,9%) memiliki *self-compassion* pada tingkat sedang, sebanyak 29 guru (24,8%) memiliki *self-compassion* yang tinggi, dan sisanya memiliki *self-compassion* yang sangat tinggi.

Tabel 5. Kategori Tingkat *Self-Compassion*

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Persentase
≤ 3,02	Sangat rendah	8	6,8%
3,03 – 3,51	Rendah	28	23,9%
3,52 – 3,99	Sedang	42	35,9%
4 – 4,48	Tinggi	29	24,8%
> 4,48	Sangat tinggi	10	8,6%
	Total	117	100%

Hasil penelitian juga menunjukkan gambaran perbedaan tingkat *self-compassion* yang dimiliki partisipan berdasarkan data sosiodemografis yang telah terkumpul, antara lain jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan (guru tetap/honorer), status instansi tempat mereka bekerja, serta berapa lama mereka menekuni profesi sebagai guru.

Ditinjau dari jenis kelamin, rata-rata skor *self-compassion* partisipan tidak terlalu jauh

meskipun laki-laki sedikit lebih tinggi. Rata-rata skor *self-compassion* pada guru laki-laki yaitu 3,8, sedangkan rata-rata skor *self-compassion* pada guru perempuan sebesar 3,75.

Ditinjau dari usia, skor rata-rata *self-compassion* tertinggi dimiliki oleh kelompok usia 41-60 tahun yaitu sebesar 4,00, sedangkan skor rata-rata *burnout* pada kelompok usia 18-40 tahun ditemukan lebih rendah yaitu sebesar 3,73.

Ditinjau dari status pernikahan, kelompok guru yang tidak menikah dan sudah menikah berada pada rentang kategori *self-compassion* yang sama, yaitu kategori sedang. Guru yang sudah menikah menunjukkan skor *self-compassion* pada rentang 3,8. Namun, skor rata-rata guru yang sudah menikah dan memiliki anak lebih tinggi sebesar 0,04 poin dibandingkan rata-rata guru yang sudah menikah namun tidak memiliki anak (3,84 > 3,80). Di sisi lain, guru yang tidak atau belum menikah menunjukkan *self-compassion* yang paling rendah dengan rata-rata skor sebesar 3,75.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, skor rata-rata *self-compassion* pada guru yang memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu 3,33. Skor rata-rata *self-compassion* pada guru yang sedang menjalankan perkuliahan baik tingkat S1 maupun PPG yaitu 3,50. Guru yang memiliki pendidikan terakhir S1 memiliki skor rata-rata *self-compassion* 3,75. Sedangkan guru yang memiliki pendidikan terakhir S2 memiliki skor rata-rata *self-compassion* paling tinggi yaitu sebesar 3,97.

Ditinjau dari status pekerjaan, guru tetap memiliki skor rata-rata *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan guru yang berstatus guru honorer. Skor rata-rata *self-compassion* yang dimiliki guru tetap sebesar 3,82 sedangkan pada guru honorer sebesar 3,68. Sedangkan jika ditinjau dari instansi tempat mereka bekerja, guru yang bekerja di sekolah dasar negeri memiliki skor rata-rata *self-*

compassion paling tinggi sebesar 3,82, disusul guru yang bekerja di madrasah ibtidaiyah sebesar 3,77, dan guru yang mengajar di sekolah swasta yaitu sebesar 3,65.

Ditinjau dari masa yang telah guru lakukan dalam menjalankan profesinya, skor rata-rata *self-compassion* tertinggi dimiliki oleh guru yang telah mengabdikan dirinya selama 11-15 tahun yaitu sebesar 4,18. Skor rata-rata yang dimiliki oleh kelompok guru yang telah menjalankan profesinya selama 6-10 tahun yaitu sebesar 4,11. Guru yang telah menjalankan profesinya selama lebih dari 20 tahun memiliki skor rata-rata sebesar 3,92. Guru yang telah menjalankan profesinya selama lima tahun atau kurang, memiliki skor rata-rata 3,7. Sedangkan guru yang telah menjalankan profesinya selama 16-20 tahun memiliki skor rata-rata *self-compassion* paling rendah yaitu 3,69.

Hubungan *Self-Compassion* dan *Job Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar

Pengujian hubungan *self-compassion* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan program SPSS 24. Dari proses tersebut, didapatkan nilai korelasi pearson (*r*) sebesar -0,499 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 (Tabel 6).

Tabel 6 Uji Korelasi *Self-Compassion* dengan *Job Burnout*

Keterangan	Hasil Uji Korelasi	
	Koefisien Korelasi Pearson (<i>r</i>)	Nilai Signifikansi
SC - JB	-0,499 *	0,000

Menurut Arifin (2017), apabila nilai signifikansi kurang dari taraf signifikansi yang digunakan, maka terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan proses uji korelasi yang dilakukan, didapatkan angka

bahwa $p = 0,000$. Dikarenakan nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *job burnout*.

Selain itu, diketahui pula adanya nilai korelasi pearson (r) sebesar $r = -0,499$. Apabila nilai r hitung semakin mendekati angka 1, baik dalam rentang negatif (-1) atau positif (+1), maka akan menunjukkan hubungan yang signifikan atau sempurna (Spickard, 2017). Selain itu, diketahui bahwa nilai korelasi pada rentang 0,35 hingga 0,49 menunjukkan hubungan atau korelasi yang sedang (*moderate*) terlepas dari arah nilai koefisien korelasi (Spickard, 2017). Berdasarkan panduan tersebut, maka korelasi antara *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar memiliki kekuatan hubungan yang sedang.

Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa terhadap hubungan yang positif dimana apabila salah satu variabel meningkat maka variabel lainnya juga akan meningkat, sedangkan nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa apabila salah satu variabel meningkat maka skor variabel lainnya akan menunjukkan penurunan (Norris dkk., 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar bersifat negatif, dimana peningkatan pada skor *self-compassion* akan diikuti dengan penurunan tingkat *job burnout* yang dialami guru sekolah dasar pada sampel pengujian.

Dalam uji korelasi yang dilakukan antara *self-compassion* dengan aspek-aspek *burnout*, hubungan paling signifikan ditunjukkan oleh hubungan *self-compassion* dengan *personal accomplishment*. Hal ini diketahui melalui penghitungan uji korelasi person dimana nilai korelasi paling tinggi antara aspek *personal accomplishment* dengan *self-compassion* ($r = -0,472$).

Tabel 7. Nilai Korelasi Aspek Job Burnout dengan Self-Compassion

Keterangan	Hasil Uji Korelasi	
	Koefisien Korelasi Pearson (r)	Nilai Signifikansi
EE – SC	-0,263*	0,004
DP – SC	-0,438*	0,000
PA – SC	-0,472*	0,000

Nilai korelasi antara *self-compassion* dan aspek *personal accomplishment* dari *job burnout* tersebut menunjukkan bahwa apabila terdapat penurunan pada skor *self-compassion* maka akan terdapat peningkatan pada tingkat ketidakpuasan guru terhadap pencapaiannya (*personal accomplishment*), begitu pula sebaliknya.

PEMBAHASAN

Burnout Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari 50% guru termasuk dalam kategorisasi *burnout* sedang hingga sangat tinggi. Ditinjau dari ketiga aspek *burnout*, lebih dari 50% guru mengalami kelelahan emosional dan depersonalisasi dalam tingkat sedang hingga tinggi. Sedangkan dalam aspek ketidakpuasan terhadap pencapaian personal, seluruh partisipan termasuk dalam kategori rendah.

Ditinjau dari penyebabnya, terdapat tiga faktor yang berkontribusi menyebabkan *burnout* pada individu yaitu organisasional, individual, dan fasilitator (Chang, 2009). Jika ditinjau dari faktor organisasional, faktor yang dapat menyebabkan *burnout* antara lain tekanan tinggi dari peran yang dijalani, batas waktu penyelesaian tanggung jawab, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan tanggung jawab tersebut (Mostafavian dkk., 2018).

Dalam konteks *learning from home*, guru dituntut segera menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat dengan sistem dan metode

pembelajaran yang baru, baik secara kompetensi maupun fasilitas penunjang pembelajaran. Keterbatasan kompetensi dalam mengakses media pembelajaran, membuat tidak sedikit orang tua maupun guru membutuhkan waktu untuk memahami atau mempelajari media pembelajaran yang sebelumnya sama sekali asing bagi mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa kebutuhan pemberian layanan bagi orang tua atau murid yang membutuhkan bimbingan dalam mengakses pembelajaran juga turut berkontribusi dalam menambah beban kerja para guru secara tidak langsung (Purwanto dkk., 2020).

Selain faktor organisasional di atas, berdasarkan data sosiodemografis partisipan antara lain jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, status instansi, serta data berapa lama mereka menekuni profesi sebagai guru, diketahui bahwa faktor-faktor tersebut tampak memiliki hubungan dengan tingkat *job burnout* yang dialami guru.

Ditinjau dari jenis kelamin, Maslach dan Jackson (1981) menyebutkan bahwa perempuan lebih berpotensi mengalami *burnout* daripada laki-laki. Salah satu kemungkinan yang mendasari hal tersebut diungkapkan oleh Schaufeli dan Enzmann (dalam Wulan & Sari, 2015) bahwa wanita cenderung lebih emosional. Namun, hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa skor rata-rata *burnout* ditemukan lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan meskipun skor yang ditunjukkan tidak terlalu signifikan dan masih dalam kategorisasi *burnout* yang sama yaitu sedang. Perbedaan yang tidak signifikan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) yang meneliti kejenuhan kerja yang melibatkan 165 guru honorer dari 11 sekolah tingkat dasar hingga atas. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa tidak adanya perbedaan beban kerja

yang diberikan pihak sekolah dapat menjelaskan tidak adanya perbedaan *burnout* ditinjau dari jenis kelamin.

Ditinjau dari usia, Chang (2009) menyebutkan bahwa individu dengan usia yang lebih muda cenderung mengalami peningkatan kelelahan emosional dan depersonalisasi, sedangkan usia yang lebih tua cenderung lebih menunjukkan penurunan prestasi pribadi. Namun, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata di ketiga aspek baik kelelahan emosional, depersonalisasi, hingga penurunan prestasi pribadi ditemukan lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih muda yaitu 18-40 tahun.

Ditinjau dari status pernikahan, Chang (2009) juga menyebutkan bahwa guru lajang lebih cenderung mengalami *burnout*. Hasil ini juga ditemukan dalam penelitian ini, dimana guru yang belum menikah menunjukkan skor *burnout* yang tinggi. Cañadas-De la Fuente, dkk. (2018) menjelaskan bahwa pekerja yang belum menikah memang menunjukkan skor depersonalisasi (penilaian terhadap pencapaian personal) yang tinggi karena kurangnya dukungan dan keamanan dari keluarga/pasangan. Di sisi lain, penelitian ini menemukan guru yang telah menikah dan memiliki anak akan cenderung menunjukkan *burnout* yang rendah. Hasil tersebut juga didukung oleh kajian Cañadas-De la Fuente, dkk. (2018) yang menyebutkan bahwa kondisi membesarkan anak-anak dapat mengurangi kelelahan emosional yang berlebihan dan perasaan terlalu banyak bekerja.

Jika ditinjau dari tingkat pendidikan yang dimiliki partisipan selain satu-satunya guru yang sedang menempuh pendidikan Strata 1 atau Sarjana, hasil penelitian ini menunjukkan kecenderungan peningkatan rata-rata skor *burnout* seiring dengan tingginya pendidikan terakhir yang dimiliki partisipan. Rata-rata skor *burnout* paling rendah dimiliki oleh guru yang memiliki pendidikan terakhir SMA, kemudian

meningkat pada guru yang memiliki pendidikan terakhir Strata 1, guru yang sedang menempuh pendidikan PPG, dan paling tinggi pada guru yang memiliki pendidikan terakhir Strata 2. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Sari (2015) mengenai regulasi emosi dan *burnout* pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah (Wulan & Sari, 2015). Mereka melakukan penelitian kepada 77 guru dan menemukan hasil bahwa ditemukan skor *burnout* yang lebih tinggi pada guru yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap pekerjaan dan apa yang bisa mereka dapatkan dari pekerjaan tersebut.

Ditinjau dari jenis pekerjaan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata *burnout* ditemukan lebih tinggi pada guru tetap dibandingkan guru honorer. Hasil tersebut berlawanan dengan studi awal yang dilakukan Wulan dan Sari (2015) tentang regulasi emosi dan *burnout* pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. Mereka menemukan bahwa kecenderungan *burnout* lebih ditemukan pada guru honorer dibandingkan dengan guru tetap. Menurut sumber yang sama, hal tersebut karena guru honorer memiliki beban kerja yang sama dengan guru tetap namun tidak diiringi oleh hak-hak yang sama, salah satunya terkait pendapatan. Perbedaan hasil tersebut dapat terjadi karena dalam penelitian ini, sebesar 4,88% guru tetap melaporkan adanya beban kerja lebih selama *work from home* yang tidak berkaitan dengan mengajar atau administrasi pengajaran karena adanya jabatan tambahan, seperti administrasi sekolah, panitia penerimaan peserta didik baru *online*, maupun pembina maupun pengurus ekstrakurikuler. Di sisi lain, hanya terdapat 1,12% guru honorer yang memiliki beban kerja tambahan yang

tidak berkaitan dengan mengajar atau administrasi pengajaran. Sebagaimana disebutkan oleh Chang (2009) mengenai pengaruh beban kerja terhadap *burnout*, tanggung jawab yang lebih ini dapat membuat tingkat *burnout* pada guru tetap menjadi lebih tinggi.

Ditinjau dari status instansi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *burnout* yang dialami guru yang mengajar di madrasah ibtidaiyah paling tinggi. Hal tersebut dapat menjadi wajar karena selain mata pelajaran umum, pada sekolah madrasah ibtidaiyah guru juga memiliki tuntutan capaian pembelajaran agama yang lebih mendalam jika dibandingkan sekolah negeri maupun swasta sehingga beban kerjanya pun berbeda. Setelah sekolah madrasah, sekolah dasar swasta menempati rata-rata skor *burnout* terbesar kedua, baru kemudian sekolah dasar negeri yang memiliki skor rata-rata terkecil. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Cahyani (2019) yang membandingkan kecenderungan *burnout* dari jenis instansi guru honorer mengajar. Dalam penelitian tersebut, hasilnya menunjukkan bahwa guru honorer di sekolah negeri cenderung mengalami *burnout* dibandingkan di sekolah swasta. Hal tersebut didukung adanya asumsi pemberian fasilitas yang lebih memadai pada sekolah swasta jika dibandingkan sekolah negeri.

Ditinjau dari lamanya bekerja, hasil penelitian ini tidak menunjukkan pola hubungan antara masa bekerja dengan rata-rata skor *burnout* partisipan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Larasati dan Paramita (2012) mengenai perbedaan tingkat *burnout* ditinjau dari masa bekerja sebagai salah satu aspek sosiodemografis pada guru SDN inklusi di Surabaya. Hasilnya menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang tingkat *burnout* yang signifikan ditinjau dari masa bekerja.

Self-Compassion Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor *self-compassion* sedang hingga tinggi. Individu dengan *self-compassion* yang baik mampu menilai situasi yang dialami tanpa membesar-besarkan penderitaan pribadi, terlarut pada respon emosional yang terjadi, ataupun memutus koneksi dengan orang lain (Neff, 2003a).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada individu, antara lain usia, jenis kelamin, budaya, dan peran orang tua (Neff, 2003a). Dalam hasil penelitian ini, terdapat dua diantaranya yaitu jenis kelamin dan usia.

Ditinjau dari jenis kelamin, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-compassion* lebih tinggi ditemukan pada laki-laki. Hasil tersebut sesuai dengan Neff (2003b) yang menghasilkan skor *self-compassion* pada laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa perempuan memiliki skor tinggi pada membesar-besarkan penderitaan pribadi, terlarut pada respon emosional yang terjadi, serta memutus koneksi dengan orang lain sehingga *self-compassion* yang dimiliki rendah (Neff, 2003b). Namun, hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian Abidin dan Sumaryanti (2016) yang menemukan bahwa guru perempuan menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi daripada guru laki-laki, hal ini karena guru laki-laki lebih cenderung melakukan kritik dalam diri dan merasa sendiri. Berkebalikan dengan penelitian tersebut, guru laki-laki dalam penelitian ini tidak memiliki skor *self-judgement* dan *self-isolation* yang lebih tinggi dari guru perempuan, sehingga tidak menunjukkan kritik diri dan isolasi diri yang lebih tinggi.

Ditinjau dari usia, dalam hasil penelitian ini skor rata-rata *self-compassion* ditemukan pada lebih rendah pada kelompok usia dewasa awal dibandingkan kelompok usia dewasa madya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Vonk (2009) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat positif antara usia dengan *self-compassion*.

Hubungan Self-Compassion dan Job Burnout Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat negatif antara *burnout* dan *self-compassion* pada guru sekolah dasar. Dengan kata lain, semakin besar *self-compassion* yang dimiliki oleh guru sekolah dasar maka kecenderungan tingkat *burnout* yang ditunjukkan semakin rendah.

Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang baik akan cenderung menilai situasi yang mereka alami dengan objektif tanpa membesar-besarkan penderitaan pribadi dan mampu mengontrol respon emosional mereka sehingga tidak berlarut-larut (Neff, 2003a). Ketika guru-guru dihadapkan pada hal yang tidak menyenangkan seperti perubahan sistem pembelajaran yang diselenggarakan secara *online* dan dituntut segera menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat, guru dengan *self-compassion* yang baik mampu menyadari bahwa orang lain juga merasakannya. Individu yang mampu menekankan pada *common humanity* tersebut tidak mengisolasi dirinya dengan penderitaan sesama serta dapat memahami kondisinya sendiri tanpa berlarut-larut menyalahkan diri sendiri akan keterbatasan yang mungkin timbul dalam prosesnya (Neff & Dahm, 2015). Dengan demikian, adanya penerapan pola berpikir yang menekankan pada penderitaan bersama dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dengan tantangan atau permasalahan, akan membuat kecenderungan

tingkat *burnout* yang dialami guru cenderung rendah (Tandler et al., 2019).

Adanya hubungan negatif antara kedua variabel ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Nicklin, dkk., (2019) yang juga menemukan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan *job burnout* pada orang dewasa yang bekerja. Hubungan negatif ini dapat dimediasi oleh kemampuan pekerja dengan *self-compassion* tinggi untuk mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan personal dan terhindar dari *burnout* (Nicklin dkk., 2019). Tandler, dkk. (2019) juga menyebutkan bahwa guru dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk melakukan resolusi konflik dengan baik dan mampu melakukan kompromi pada konflik di lingkungan kerja maupun personal. Kemampuan untuk melakukan kompromi konflik ini juga berkaitan dengan menjaga keseimbangan *work-life balance* untuk terhindar dari *burnout*.

Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian ini dimana rata-rata skor *burnout* yang lebih rendah dan rata-rata skor *self-compassion* paling tinggi ditunjukkan oleh guru yang telah menikah dan memiliki anak. Meskipun terdapat tuntutan kehidupan personal yang lebih tinggi, kemampuan *self-compassion* yang tinggi menjadikan mereka lebih mudah dalam melakukan kompromi terkait konflik antara tuntutan kerja dan kehidupan personal. Hasil tersebut didukung dengan penelitian oleh Rafique dkk. (2018) bahwa pekerja yang telah menikah dan menunjukkan skor *self-compassion* yang tinggi juga memiliki skor *work-family conflict* yang rendah. Dengan demikian, *self-compassion* yang lebih tinggi pada guru yang telah menikah dan memiliki anak kemungkinan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan menjaga stabilitas *work-life balance* dan menekan tingkat *burnout* dalam bekerja.

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *job burnout* ini juga mendukung model yang dikembangkan oleh Tandler, dkk. (2019) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat bermanfaat dalam menjadi efek penangkal stres yang dialami guru selama mengajar. Dalam hal ini, guru yang mengimplementasikan *self-compassion* dengan baik akan meningkatkan kemampuan dalam menggunakan strategi kognitif yang lebih positif ketika menghadapi tuntutan pekerjaan (Tandler dkk., 2019). Strategi-strategi tersebut dapat berupa tidak terlalu mengkritik pekerjaannya sendiri dan melakukan pembiasaan yang positif terhadap *stressor* (Tandler dkk., 2019), yang mana berkaitan dengan memperlakukan diri dengan baik (*self-kindness*) dan didukung oleh penggunaan *mindfulness* (Neff & Dahm, 2015).

Dalam penelitian ini, sampel penelitian yang menunjukkan nilai *self-compassion* pada kategori “sangat tinggi” memiliki nilai yang sangat tinggi pada aspek *mindfulness* serta sangat rendah pada aspek *self-judgement*. Kemampuan *self-compassion* yang tinggi pada guru membantu mereka mengakui kekurangan diri sendiri (*mindfulness*) dan tidak berlebihan dalam mengkritik kegagalan selama mengajar (*self-judgment*). Hal tersebut akan mendorong terciptanya *buffering system* (sistem pertahanan) yang efektif dalam diri guru untuk meringkai ulang *stressor* dan secara tidak langsung mengurangi tingkat *burnout* yang dialami (Tandler dkk., 2019).

Peran *self-compassion* sebagai *buffering system* untuk menangkal kejenuhan dalam bekerja juga menjelaskan hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *job burnout* pada guru sekolah dasar dan sekolah menengah dalam penelitian Sauve (2017). Penelitian Roeser, dkk. (2013) juga mendukung penjelasan tersebut melalui hasil penelitiannya dimana kemampuan

mindfulness yang berkaitan dengan pembentukan pola pikir yang mengasihi diri sendiri (*self-compassionate mindset*) akan mempengaruhi kemampuan guru sekolah dasar dan sekolah menengah pertama untuk mengelola stres serta menurunkan tingkat *job burnout*. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengenai peningkatan pada *self-compassion* yang dialami oleh guru sekolah dasar juga akan diikuti dengan penurunan pada *burnout* dalam bekerja pada penelitian ini.

Hasil dari uji korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan negatif yang muncul antara *self-compassion* dan *job burnout* berada pada kekuatan sedang (*moderate*). Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sauve (2017) yang juga menemukan bahwa terdapat hubungan dengan kekuatan sedang antara *self-compassion* dengan setiap dimensi *job burnout* pada guru sekolah dasar dan sekolah menengah. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian oleh Nicklin, dkk. (2019) yang menunjukkan koefisien korelasi antara variabel *self-compassion* dan *job burnout* pada rentang 0,35 hingga 0,49 terlepas dari arah nilai koefisien korelasi ($r = -0,43$). Hubungan yang sedang ini menunjukkan bahwa meskipun ditemukan adanya korelasi, kemampuan untuk memprediksi kondisi skor *job burnout* hanya dengan menggunakan skor *self-compassion* juga cenderung lemah. Hal tersebut terbukti dalam hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa hanya beberapa diantara variabel sosiodemografis dalam penelitian ini yang menunjukkan konsistensi hubungan negatif tersebut, antara lain usia dan status pernikahan maupun status orang tua. Adapun variabel lain yang juga dapat berkaitan dengan hubungan *self-compassion* dan *job burnout* namun tidak diteliti dalam penelitian ini adalah jumlah jam kerja dalam satu hari (Nicklin et al., 2019).

Melalui uji korelasi terhadap aspek-aspek *job burnout* dengan *self-compassion*, diketahui bahwa aspek *personal accomplishment* memiliki korelasi yang paling kuat di antara aspek lainnya. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sauve (2017) yang menunjukkan bahwa meskipun *self-compassion* pada guru memiliki hubungan dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi, namun korelasinya tidak sekuat hubungan *self-compassion* dengan *personal accomplishment*. Namun, penelitian Sauve (2017) menunjukkan adanya hubungan positif karena menggunakan konstruk "kepuasan pada pencapaian pribadi" untuk menjelaskan aspek *personal accomplishment*, sedangkan penelitian ini menunjukkan hubungan negatif karena menggunakan menggunakan konstruk "ketidakpuasan pada pencapaian pribadi" dimana aitem-aitem yang menunjukkan *personal accomplishment* adalah aitem *unfavorable*. Meskipun begitu, interpretasi yang dituju tetap sama, yaitu apabila *self-compassion* ditunjukkan tinggi maka kepuasan pada pencapaian pribadi juga akan tinggi atau ketidakpuasan pada pencapaian pribadi akan ditunjukkan rendah. Sauve (2017) menjelaskan bahwa hal ini dapat disebabkan oleh sikap mencintai terhadap diri sendiri memiliki peran untuk mendukung perasaan puas terhadap pencapaian pribadi.

Pada kajian yang dilakukan oleh Huberman dan Vandenberghe (1999) diketahui bahwa penurunan kepuasan pada pencapaian personal merujuk pada kondisi ketika guru menganggap diri mereka tidak efektif dalam membantu siswa untuk belajar dan tidak termotivasi dalam menjalankan beban kerja lain. Secara teoritis, penurunan tingkat ketidakpuasan terhadap pencapaian personal dapat dipengaruhi oleh penurunan harga diri (*self-esteem*) dan penilaian yang kuat terhadap kontrol eksternal (pihak di luar diri sendiri) atas hal-hal yang dialami

(Huberman & Vandenberghe, 1999). Lebih lanjut, *self-compassion* ditunjukkan memiliki korelasi yang signifikan dengan harga diri karena membuat individu memiliki kemampuan untuk merasakan emosi positif terhadap diri sendiri dengan memahami diri sendiri secara belas kasih dan menekankan pada *common humanity* atas pengalaman negatif terkait pencapaian individu (Neff dkk., 2005). Hal ini dapat menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi juga akan menunjukkan harga diri yang tinggi dan harga diri yang tinggi tersebut dapat menekan tingkat ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi. Keterkaitan *self-compassion* maupun aspek *personal accomplishment* dengan harga diri ini juga dapat menjelaskan bagaimana peningkatan pada *self-compassion* dapat diikuti dengan penurunan pada ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi yang ditemukan di guru sekolah dasar yang menjadi subjek penelitian ini. Namun, terkait peran *self-compassion* terhadap penurunan ketidakpuasan atas pencapaian pribadi pada guru sekolah dasar dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

PENUTUP

SIMPULAN

Penelitian ini menguji hubungan antara *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo yang melaksanakan mengajar secara daring melalui kegiatan *learning from home*. Hasil uji korelasi *Pearson product moment* antara variabel *self-compassion* dan *job burnout* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara kedua variabel tersebut pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo, dimana apabila terdapat peningkatan skor *self-compassion* maka akan ditemukan penurunan tingkat *job burnout* pada guru

sekolah dasar. Peningkatan pada *self-compassion* dan penurunan pada *job burnout* dapat terlihat pada guru dengan usia yang lebih tua serta status pernikahan dan kepemilikan anak. Hubungan negatif antara *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar juga dapat dimediasi oleh *self-esteem* dan praktek kebaikan kepada diri sendiri, *mindfulness*, dan apresiasi terhadap pencapaian diri yang dapat meningkatkan sistem pertahanan ketika menghadapi stresor serta stabilitas *work-life balance*. Beberapa hal yang dapat dipertimbangkan bagi peneliti selanjutnya adalah memperluas jangkauan sampel penelitian, meneliti peran variabel mediator terkait hubungan *self-compassion* dan *job burnout*, serta meneliti pengaruh dari *self-compassion* terhadap masing-masing aspek *job burnout* pada guru sekolah dasar dapat dipertimbangkan untuk diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. N. I., & Sumaryanti, I. U. (2016). Studi Deskriptif Self Compassion pada Guru di Sekolah Dasar Dewi Sartika Bandung. *Prosiding Psikologi Seminar Penelitian Sivitas Akademika 2016*, 658–664. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3860/pdf>
- Arifin, J. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: Elex Media Komutindo. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=hDBIDwAAQBAJ>
- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baarda, D. B., de Goede, M. P. M., & van Dijkum, C. J. (2019). *Introduction to Statistics with SPSS*. London: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003021704>
- Biddle, D. (2006). *Adverse Impact and Test*

- Validation: A Practitioner's Guide to Valid and Defensible Employment Testing*. Hampshire: Gower Publisher. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=q7zZ8h5X3nQC>
- Cahyani, D. R. (2019). *Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota Makassar* *Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota Makassar* (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia. Retrieved from <https://eprints.unm.ac.id/14015/>
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E. I., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications.. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=4uB76IC_pOQC
- Dewi, S. L., & Paramita, P. P. (2012). Tingkat Burnout Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 107–115. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/JPPP4801-c45c5b9f98fullabstract.pdf>
- Dockery, A. M., & Bawa, S. (2014). Is Working from Home Good Work or Bad Work? Evidence from Australian Employees*. *Australian Journal of Labour Economics*, 17(2), 163–190. Retrieved from <http://hdl.handle.net/20.500.11937/377>
- 51
- Faridl, M. M. (2018). *Pengaruh Orientasi Religius, Dukungan Sosial, dan Self-compassion terhadap Subjective Well-being Santri* (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, Indonesia. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46083>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind, Brain and Education : The Official Journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7(3). <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar Statistika Inferensial*. Depok: Rajawali Press.
- Huberman, M. A., & Vandenberghe, R. (1999). Introduction: Burnout and the Teaching Profession. In R. Vandenberghe & M. A. Huberman (Eds.), *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice* (pp. 1–14). Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=OrHC3Ny-f_wC
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Data Guru Provinsi Jawa Timur. Retrieved from Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah website: <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/guru/1/050000>
- Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., Mahan, J. D., ... Schwartz, A. (2019). Do Mindfulness and Self-Compassion Predict Burnout in Pediatric Residents? *Academic Medicine*, 94(6), 876–884. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002546>
- Larasati, S., & Paramita, P. P. (2012). Tingkat Burnout Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan*

- Perkembangan*, 1(2), 107–115. Retrieved from [http://journal.unair.ac.id/JPPP@tingkat-burnout-ditinjau-dari-karakteristik-demografis-\(usia,-jenis-kelamin-dan-masa-kerja\)-guru-sdn-inklusi-di-surabaya-article-4801-media-53-category-10.html](http://journal.unair.ac.id/JPPP@tingkat-burnout-ditinjau-dari-karakteristik-demografis-(usia,-jenis-kelamin-dan-masa-kerja)-guru-sdn-inklusi-di-surabaya-article-4801-media-53-category-10.html)
- Mahmoodi-Shahrehabaki, M. (2019). Teacher Burnout. In J. I. Liontas (Ed.), *The TESOL Encyclopedia of English Language Teaching* (pp. 1–8). <https://doi.org/10.1002/9781118784235.eelt0964>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mostafavian, S. Z., Farajpour, A., Ashkezari, S., & Shaye, Z. (2018). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18((1-2)), 1–5. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostan, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjitrat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nicklin, J. M., Seguin, K., & Flaherty, S. (2019). Positive Work-Life Outcomes: Exploring Self-compassion and Balance. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 3(6), 1–13. Retrieved from <https://www.nationalwellbeingservice.org/wp-content/uploads/2019/08/EJAPP-3-6.pdf>
- Olson, K., Kemper, K. J., & Mahan, J. D. (2015). What Factors Promote Resilience and Protect Against Burnout in First-Year Pediatric and Medicine-Pediatric Residents? *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20(3), 192–198. <https://doi.org/10.1177/2156587214568894>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rafique, H., Masood, S., & Ahmad, M. (2018). Role of Self-Compassion in Work-Family Conflict and Psychological Well-Being among Working Men and Women. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 131–145. Retrieved from <https://prdb.pk/article/role-of-self-compassion-in-work-family-conflict-and-psycholo-596>
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>

- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & De Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE, 12*(10), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Sauve, J. A. (2017). *Building Teacher Resilience: Relations of Self-Compassion Among Teacher Efficacy and Burnout* (Unpublished master thesis) The University of British Columbia, Vancouver, Canada. Retrieved from <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0356624>
- Spickard, J. V. (2017). *Research Basics: Design to Data Analysis in Six Steps*. Los Angeles: SAGE Publications. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=NeAmDQAAQBAJ>
- Tandler, N., Kirkcaldy, B., Petersen, L.-E., & Athanasou, J. (2019). Is there a role for mindfulness and self-compassion in reducing stress in the teaching profession? *Minerva Psichiatrica, 60*(1), 51–59. <https://doi.org/10.23736/S0391-1772.19.01998-8>
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer. *JPPP: Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 4*(2), 74–82. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/5282>

HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG TERLAMBAT MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Zaenal Bahrur Roziki

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang)
zroziki96@gmail.com

Aji Bagus Priyambodo

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
aji.bagus.fppi@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Populasi mahasiswa yang terlambat mengerjakan skripsi dari tahun angkatan 2013-2015 sebanyak 172 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 responden, dengan kriteria, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang yang terdiri dari angkatan 2013-2015, telah melebihi dari delapan semester, dan masih dalam proses menyelesaikan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan korelasi deskriptif. Teknik analisis uji validitas data menggunakan Teknik *product moment correlation* dengan daya beda pada aitem skala prokrastinasi r_{hitung} 0.303-0.476 dan pada skala *adversity quotient* r_{hitung} 0.308-0.753. Sehingga hasil aitem valid pada skala prokrastinasi sebanyak 36 item dan item valid pada skala *adversity quotient* sebanyak 45 aitem. Uji reliabilitas menggunakan Teknik *Alpha Cronbach*, dengan hasil reliabilitas sebesar 0.816 untuk skala prokrastinasi dan 0.883 untuk skala *adversity quotient*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi analisis *pearson product moment*, dan menghasilkan nilai korelasi $r_{xy} = -0.400$; p value = 0.001 ; $p < 0.050$. Artinya semakin tinggi *adversity quotient* semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang dan sebaliknya. Saran dari peneliti, responden perlu memiliki keuletan, daya juang, dan tetap bertahan dalam merespon kesulitan, serta perlu adanya *peer group study* untuk membuat lingkungan yang positif.

Kata Kunci: Adversity Quotient, Prokrastinasi, Mahasiswa

Mahasiswa merupakan pelajar atau peserta didik yang terdaftar dalam sebuah Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang berada di seluruh Indonesia (Poerwadarminta, 2005). Mahasiswa mengikuti kegiatan belajar mengajar dan menuntut ilmu, menyelesaikan tugas-tugas kuliah dan menempuh ujian serta menyelesaikan masa studinya sesuai dengan waktu yang ideal yang diharapkan, yaitu selama empat tahun (Aziz dan Rahardjo, 2013). Akan tetapi terdapat rintangan dan gangguan baik secara teknis maupun non-teknis dalam

penyelesaian pengerjaan tugas mahasiswa. Salah satunya adalah prokrastinasi, dimana prokrastinasi sendiri sangat berpengaruh dalam penyelesaian tugas dan pengerjaan skripsi mahasiswa. Permasalahan prokrastinasi pada mahasiswa sudah ada sejak lama dan terus berlanjut di era globalisasi saat ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana (2018) terhadap faktor yang mengakibatkan prokrastinasi akademik menunjukkan 16% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan kurangnya keyakinan akan kemampuan diri, gangguan perhatian sebesar

9%, faktor sosial 17%, individu kurang bisa melakukan manajemen waktu sebesar 33%, inisiatif pribadi 17%, dan yang terakhir yaitu kemalasan sebesar 8%. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa tergolong tinggi dan terjadi karena berbagai faktor. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Saman (2017), di salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Makassar terdapat 230 subjek mahasiswa mengatakan bahwa pernah melakukan prokrastinasi. Alasan terbesar yang membuat mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi adalah kelambanan dalam mengerjakan tugas (41,3%) dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan (53,47%).

Markiewicz, Kaczmarek & Filipiak (2017) Temuan menunjukkan bahwa kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan adalah paling jelas terwujud dalam perilaku individu sendiri, yang menunjukkan kurangnya individu dalam melakukan manajemen waktu. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin lama mahasiswa berkuliah, semakin tinggi mereka untuk cenderung melakukan prokrastinasi. Jadi bisa dikatakan bahwa penyebab mundurnya masa studi seorang mahasiswa adalah pengaruh prokrastinasi. Jadi bisa diketahui bahwa penyebab Dari salah satu penelitian yang dilakukan oleh Steel (dalam Surijah dan Tjunding, 2007) prokrastinasi diketahui berkorelasi positif dengan lama masa studi, artinya mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akan rentan terhadap kegagalan dalam memenuhi target yang ingin dicapai, terlambat lulus atau menyelesaikan tugas akhirnya dengan tepat waktu. Prokrastinasi merupakan dampak seorang mahasiswa yang tidak bisa mengendalikan atau mengatasi hambatan yang muncul selama dalam menyelesaikan masa studi yang ditempuh, tidak bertahan dalam menghadapi permasalahan yang ada di dalam semester akhir, tidak ada keteguhan dalam

menyelesaikan suatu tugas yang diwajibkan dalam persyaratan menyelesaikan perkuliahan. Dibutuhkan daya juang yang tinggi untuk mampu keluar dari permasalahan yang ada dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi pada perkuliahan.

Kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan ini atau daya juang untuk keluar dari permasalahan disebut *adversity quotient*. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* merupakan salah satu konsep dalam bidang psikologis yang berkaitan dengan kecerdasan seseorang untuk mampu mengatasi kesulitan atau daya juang untuk keluar dari permasalahan yang menghalangi seseorang. *Adversity quotient* akan dapat memberitahukan seberapa baik kemampuan individu untuk keluar menghadapi semua tantangan atau permasalahan yang terjadi. *Adversity quotient* juga mampu untuk memprediksikan siapa yang akan melampaui harapan-harapan dan mampu mengeksplorasi potensi yang dimiliki serta mampu memprediksikan siapa yang akan gagal, kemudian juga akan memprediksikan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan dalam menghadapi tantangan yang terjadi pada diri individu dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dalam jenjang perkuliahan di kampus (Stoltz, 2000).

Penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan koefisien hasil korelasi yang berbeda-beda. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini terletak pada subjek atau populasi dan karakteristik penelitian. Penelitian ini juga menjelaskan jenis *adversity quotient* yang dimiliki oleh responden dengan presentase tertinggi pada kategorisasi penelitian yang dilakukan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, hal tersebut yang tidak dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa mahasiswa menempuh gelar sarjana di perguruan tinggi pada umumnya selama delapan semester atau empat tahun. Namun faktanya, mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang masih banyak yang melebihi delapan semester. Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah *adversity quotient* yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dengan tepat waktu. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskripsi korelasional. Penelitian deskripsi korelasional yaitu untuk meneliti sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Suryana, 2010). Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel a). *adversity quotient* b). Prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang yang berjumlah 172 Mahasiswa. Dengan kriteria populasi yaitu a). Mahasiswa S1 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, b). Yang masih sedang menyelesaikan skripsi, c). Angkatan 2013-2015, d). Telah melewati masa kuliah lebih dari 4 tahun atau melebihi dari semester delapan. Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 64 Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri

Malang. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pemilihan sampel dengan cara memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Cara pengambilan sampel ini dengan memberikan suatu nomor yang berbeda kepada setiap responden yang berada pada kriteria populasi, kemudian memilih sampel dengan random (Sarwono, J, 2006).

Penelitian ini menggunakan skala *Likert*. skala ini berbentuk *rating scale* dengan bentuk pilihan jawaban rating yang terdiri dari empat macam kategori jawaban, yaitu “*Sangat Setuju*” (SS), “*Setuju*” (S), “*Tidak Setuju*” (TS), “*Sangat Tidak Setuju*” (STS). Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode angket (*questionnaire*). Kuisioner yang dilakukan dengan memberikan pernyataan sikap kepada 32 responden saat melakukan uji coba (*try out*) untuk menguji validitas dan reliabilitas aitem. Peneliti memberikan kepada 64 responden saat pengambilan data untuk dilakukan uji hipotesis. Pernyataan yang diberikan kepada responden disebarkan melalui *Google Forms* yang dilakukan secara *online* untuk mempermudah pengumpulan data penelitian. Dikarenakan responden susah ditemui saat di kampus.

Penelitian ini terdapat dua instrument yang dipakai, yaitu a) *skala adversity quotient* dan b). skala prokrastinasi. Untuk menguji validitas instrument menggunakan Teknik *pearson product moment* dengan diperoleh daya pembeda untuk aitem skala prokrastinasi dengan jumlah aitem valid sebanyak 36 aitem dengan r_{hitung} 0.303-0.476, kategori aitem baik berjumlah 9 aitem, kategori aitem sedang berjumlah 27 aitem. Pada aitem valid skala *adversity quotient* sebanyak 45 aitem dengan r_{hitung} 0.308-0.753, dengan kategori aitem baik berjumlah 25 aitem, kategori aitem sedang berjumlah 20 aitem. Uji reliabilitas pada skala prokrastinasi mendapat skor sebesar 0.816

dan untuk skala *adversity quotient* sebesar 0.883. Untuk analisis deskriptif kategorisasi menggunakan nilai mean. Untuk analisis tambahan peneliti menggunakan jumlah skor aitem tiap aspek untuk mengetahui aspek yang paling tinggi yang mempengaruhi *adversity quotient*.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi dari kedua variabel berdistribusi menyebar secara normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Pedoman kriteria pengujian sebagai berikut: 1). Jika $p > 0,05$ menunjukkan data berdistribusi normal. 2). Jika $p < 0,05$ menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Uji linieritas dilakukan peneliti untuk menghindari terjadinya bias saat hasil analisis digeneralisasikan pada populasi. Pengujian linieritas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity*, kriteria uji linieritas dapat dilihat sebagai berikut: a) jika p pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$ maka hubungan antar variabel adalah linier, b) jika p pada *Deviation from Linearity* $< 0,05$ maka hubungan antar variabel tidak linier.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment*. Pedoman pengambilan keputusan dalam analisis regresi sederhana adalah jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi. Sebaliknya, jika taraf signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada responden yang merupakan mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang dengan sebanyak 64 responden. Berdasar responden yang didapat sebanyak 64

responden pada penelitian ini, diketahui pada angkatan 2013 sebanyak 7 responden atau sebesar 10.8%, pada angkatan 2014 sebanyak 9 responden atau sebesar 13.8% dan angkatan 2015 dengan presentase 75.4% atau sebesar 48 responden..

Berdasar hasil analisis deskriptif pada skala *adversity quotient* berada pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 42 orang atau sebesar 65.62%. Untuk jenis *adversity quotient* pada penelitian ini berjenis *Champers* dengan jumlah responden pada hasil mayoritas berada pada kategori sedang. Aspek yang sangat mempengaruhi *adversity quotient* ini adalah aspek *endurance* dengan total skor aspek sejumlah 2167. Berdasar hasil analisis deskriptif pada variabel prokrastinasi diketahui dengan hasil mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 41 responden atau sebesar 64.06%. Untuk aspek yang sering dilakukan mahasiswa melakukan prokrastinasi terdapat pada aspek *Attention Action* dengan mendapat jumlah total skor sebesar 2031.

Berdasar hasil uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila signifikansi $p > 0.05$, sedangkan dikatakan tidak berdistribusi normal apabila $p < 0.05$. Hasil uji normalitas mendapatkan nilai *sig* (signifikansi) sebesar 0.200. Sedangkan hasil uji normalitas variabel prokrastinasi mendapatkan nilai *sig* (signifikansi) sebesar 0.200. Nilai signifikansi dari kedua variabel antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi mendapatkan nilai signifikansi di atas 0.05 ($p > 0.05$) maka dapat dikatakan data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal atau memenuhi uji normalitas.

Uji Linieritas dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics 24* Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai dari variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang

menunjukkan sebuah hubungan yang linier antara variabel-variabel penelitian tersebut. Hasil uji diperoleh nilai *sig* (signifikansi) sebesar 0.138. Hal ini menunjukkan bahwa *sig* > 0.05, yang berarti tidak ada penyimpangan dari linieritas, sehingga diketahui bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *adversity quotient* dengan prokrastinasi.

Berdasarkan uji hipotesis, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi *product moment* antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi adalah ($r_{xy} = -0.400$; $p \text{ value} = 0.001$; $p < 0.050$) atau koefisien korelasi sebesar -0.400 dengan taraf signifikansi sebesar 0.001. Uji hipotesis ini menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi sebesar 0.05. Karena nilai *sig* (signifikansi) $0.001 < 0.05$, maka H_1 diterima, dan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi. H_1 diterima karena terdapat korelasi hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* semakin tinggi juga prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis data deskriptif pada skala *adversity quotient* menunjukkan bahwa, 64 responden yang memiliki sikap *adversity quotient* dengan kategori tinggi berjenis memiliki presentase sebesar 17.19% dengan jumlah sebanyak 11 responden. Pada kategori sedang berjenis mendapat presentase sebesar 65.62% dengan jumlah responden sebanyak 42 responden.

Sedangkan yang termasuk dalam kategori rendah berjenis pada sikap *adversity quotient* sebanyak 11 responden atau sebesar 17.19%. Dengan hasil deskriptif tersebut menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, berada pada kategori sedang berjenis *Champers* dengan presentase sebesar 65.62%.

Dengan mendapat kategori sedang dengan jumlah sebanyak 42 responden atau presentase sebesar 65.62% sikap *adversity quotient* pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, hal ini sesuai dengan pendapat (Stoltz, 2000), bahwa AQ memiliki tiga jenis atau tiga tingkatan yaitu: 1. *Climber*, 2. *Champers*, 3. *Quitters* Dimana pada penelitian ini mayoritas responden mendapat kategori sedang memiliki sikap *adversity quotient* berjenis *Champers*. Individu jenis *Champers* ini merasa bahwa individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik, saat kesulitan bertambah banyak, terkadang individu merasa kerepotan dalam mengendalikan kesulitan yang dihadapi, sehingga individu susah dalam mengendalikan pikirannya. Dalam kondisi tersebut individu merasa sangat lelah dan merasa susah untuk berfikir, maka individu cenderung menyalahkan orang lain. Pada jenis *Champers* ini jika individu mendapatkan kesulitan maka cenderung mempengaruhi aspek kehidupan yang lain. Pada jenis ini karakteristik responden cenderung mengarah untuk cepat merasa puas. (Stoltz, 2000).

Berdasar hasil analisis dengan jumlah skor pada tiap aspek *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa, terlihat bahwa dalam penelitian ini responden mempunyai *Endurance* yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa, responden akan menemukan suatu ukuran untuk mengetahui

respon terhadap kesulitan yang dihadapi (Stoltz, 2000). Serta individu yang memiliki *endurance* tinggi memiliki karakteristik ulet, dan selalu bekerja keras dalam usaha keluar dari permasalahan, hasil ini sesuai dengan penelitian Oulette (dalam Stoltz, 2000).

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif data pada skala prokrastinasi, menunjukkan bahwa 64 responden yang berdasar klasifikasi data diperoleh bahwa mahasiswa yang memiliki sikap prokrastinasi tinggi dengan presentase sebesar 18.75% atau jumlah sebanyak 30 responden. Pada kategori sedang mendapat presentase sebesar 64.06% dengan jumlah responden sebanyak 41 responden. Sedangkan yang termasuk dalam kategori rendah pada sikap prokrastinasi sebanyak 11 responden atau sebesar 17.19%. Dengan hasil deskriptif diatas, menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi yang dimiliki oleh mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 64.06% dengan jumlah 41 responden.

Berdasar hasil analisis dengan jumlah skor pada tiap aspek prokrastinasi, yang sering dilakukan mahasiswa saat melakukan prokrastinasi berada pada aspek *Attention Action* yang mendapat skor tinggi. Hal ini dapat dimengerti bahwa celah antara keinginan dan harapan pada diri individu yang tidak sesuai dengan apa yang sudah individu rencanakan. Tindakan ini bewujud pada kegagalan mahasiswa menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan, walaupun mahasiswa tersebut mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya. Hal ini berkaitan juga dengan kesenjangan waktu antara perencanaan dan pengerjaan tugas.

Berdasar hasil penjelasan diatas serta gambaran *adversity quotient* dengan prokrastinasi menunjukkan bahwa keduanya berada pada kategori sedang, dengan kata lain

bahwa individu akan tetap ulet, kerja keras serta inovatif dalam menghadapi kesulitan. Tetapi saat kesulitan terus bertambah maka individu akan merasa kerepotan dalam menghadapi kesulitan yang terjadi padanya, dengan karakteristik yang seperti itu responden susah dalam mengendalikan pikirannya dan cenderung mempengaruhi aspek kehidupan yang lain. Ketika terjadi demikian maka *adversity quotient* yang dimiliki individu tidak muncul, maka individu akan melakukan perilaku prokrastinasi. Dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika faktor-faktor pemicu dari perilaku prokrastinasi muncul maka akan terjadi perilaku negatif yang akan dilakukan oleh responden. dan sebaliknya, apabila *adversity quotient* yang muncul maka individu akan melakukan hal yang positif.

PENUTUP

SIMPULAN

Mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, mayoritas berada pada kategori sedang. 2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, mayoritas berada pada kategori sedang. 3). Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Dengan korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* semakin tinggi juga prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat

menyelesaikan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Berdasar hasil penelitian menunjukkan bahwa penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk memiliki ketangguhan, keuletan dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan, tekanan dan masalah saat pengerjaan skripsi. Hal ini karena *adversity quotient* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa perlu untuk meningkatkan komunikasi dengan dosen pembimbing untuk menyelesaikan masalah apa yang terjadi sehingga dapat menyelesaikan skripsi dan mempercepat pengerjaan. Mahasiswa perlu mampu untuk melakukan manajemen waktu dalam pengerjaan skripsi dan kegiatan baik didalam dan diluar kampus. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam merespon segala bentuk masalah atau kesulitan yang datang untuk dapat segera menyelesaikan masa studinya dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

2. Bagi Fakultas

Bagi pihak Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang perlu untuk memberikan perhatian dan dukungan bagi mahasiswa yang belum lulus untuk segera menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Untuk upaya menangani masalah prokrastinasi khususnya yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam menyelesaikan skripsi, salah satunya dengan cara membuat sistem *peer group study* yang akan dimonitor terus dengan dosen pembimbing untuk perkembangan setiap bimbingan, hal tersebut berfungsi untuk, teman sebaya yang mampu dan berkompoten dapat melakukan *share and learning* dalam pengerjaan skripsi.

Mengadakan *group counseling* yang diawasi oleh ahli untuk dapat memecahkan masalah kenapa mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Bagi pihak kemahasiswaan beserta kepala jurusan juga ikut berpartisipasi aktif untuk selalu *care* dan memonitor mahasiswa yang bermasalah dalam menyelesaikan skripsi sehingga dapat termotivasi bahwa sebenarnya pihak Fakultas tidak lepas tangan terhadap anak yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Harapan penulis untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan prosedur penelitian dengan lebih baik, guna meminimalisir kesalahan yang terjadi saat pengambilan data kepada sampel. Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memperbanyak referensi dan sumber rujukan untuk dapat dikaji lebih mendalam dan luas terkait *adversity quotient* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang dalam menyelesaikan skripsi, sehingga dapat diketahui faktor-faktor yang paling berperan dan memberikan pengaruh paling besar pada *adversity quotient* dengan prokrastinasi. Selain itu penyempurnaan alat ukur serta aitem yang dipakai juga diperlukan untuk mendapatkan alat ukur yang relevan dan akurat dalam pengambilan data. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui efektifitas *peer group study* terhadap motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriliani, U, Wasidi, Sholihah A. (2018). *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu*. Bengkulu. https://ejurnal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. ISSN 2620- 5343. Vol 1 No. 3 2018: hal 12-23.
- Azwar, S, (2007). *Tes Prestasi, Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi*

- Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. ISBN: 979-8581-71-7.
- Azwar, S, (2011). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. ISBN: 979-8581-59-8.
- Basri, A, S.H. (2017). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiulitas*. Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. Vol. 14, No. 2, Desember 2017.
- Clara, C. et al. (2017). *Peran Self Efficacy dan Self-Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA*. Researchgate: Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni. Vol. 1, No.2. ISSN-L: 2576-6354.
- E-jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, e-thesis UIN Malang. Diakses pada pukul 23.30.
- Fitri, A. (2017). Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri Akademik dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Akhir. Jurnal Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Ghufron, M.N., & Risnawita. R.(2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harani, S. Ningsih, Y.T. *Kontribusi Adversity Quotient Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bidikmisi Tingkat Akhir FT UNP*. Padang. E-jurnal Universitas Negeri Padang.
- Harriot, J. & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination Among Sampels of Adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.
- Indriyani, L. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas 2 di SMA*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Kartadinata, I dan Tjunding, S. (2008). *I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. Surabaya. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Anima Indonesia Psychological Journal*, Vol.28, No. 2, 109-119.
- Khoir, A.M. (2019). *Kontrol Diri dengan Tingkat Agresivitas Remaja yang Memiliki Orangtua TNI atau POLRI*. Malang: *Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Universitas Muhammadiyah Malang. E-jurnal *Cognicia*, Vol. 7, No.2.
- Linanda, A. *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi dalam mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran*. Bandung. E-jurnal Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Padjajaran.
- Mawardi, K. (2019). *Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Aktivas*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri. *Insania*, Vol.24, No. 1. ISSN:1410-0053.
- Mayasari, M.D, Mustami'ah, D & Warni, W.E. (2010). *Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. Surabaya. *Jurnal Uniiversitas Hang Tuah Surabaya*. *INSAN* Vol. 12 No. 02. Agustus 2010
- Minarti, S.W, dan Aslinawati, E.N (2017). *Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2012 (Studi Kasus di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang)*. Malang: Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, Vol.10, No.1. E-ISSN: 2576-3780.
- Mutia D (2018). *Hubungan antara Adversity Quotient dan Prokrastinasi dalam Mengerjakan Tugas Akhir pada Mahasiswa Program Studi X Universitas Islam Indonesia*. Yogyakarta. Skripsi Universitas Islam Indonesia. April 2018.
- Qomari, M.N. (2015). *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo*. Gresik. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikosains*. vol. 10, no. 2 Agustus 2015.
- Saman, A. (2017). *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada* E-Jurnal Psikologi Pendidikan & konseling. Vol. 3, No. 2. ISSN: 2477-2518.

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Stoltz, P. (2000). *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. ISBN: 979-8433-64-0.

Supratiknya, A. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam*

Psikologi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Zuraidah (2018). *Hubungan Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja di PTS*. Universitas Potensi Utama. Medan: fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Potensi Utama. Kognisi jurnal, Vol. 2 No. 2. ISSN:2528-4495.

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA IBU DENGAN ANAK AUTISME

Kencana Nendrarani Dwitya

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
kencana_nendra@yahoo.com

Aji Bagus Priyambodo

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
aji.bagus.fppsi@um.ac.id

ABSTRAK

Beberapa ibu yang memiliki anak autisme dapat bangkit dari tekanan meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 60 ibu yang dipilih menggunakan teknik sampling insidental. Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* dan skala resiliensi yang dikembangkan oleh penulis. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi dengan formula *Person Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme ($r = 0,749$; $p 0,000 \leq 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada ibu dengan anak autisme, begitu pula sebaliknya..

Kata Kunci: *self-compassion*; resiliensi; ibu dengan anak autisme

Memiliki anak yang sehat dan sempurna secara lahir dan batin umumnya merupakan hal yang diharapkan bagi setiap ibu. Namun, pada kenyataannya tidak semua anak terlahir dengan kondisi sebagaimana yang diharapkan. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition Text Revision* (DSM IV TR) menjelaskan bahwa terdapat beberapa gangguan konginetal yang dapat mempengaruhi perkembangan anak salah satunya adalah autisme. Autisme merupakan gangguan perkembangan yang mempengaruhi komunikasi, interaksi, minat serta perilaku seseorang (APA, 2000).

Dalam berbagai budaya, pengasuhan umumnya dilakukan oleh seorang ibu (Gottlien dan Rooney, 2004). Sebagai figur pengasuh utama anak, ibu menjadi seseorang yang paling terpukul atas gangguan pada perkembangan anaknya. Menurut Eva (2015) ibu cenderung menjadi pihak yang lebih

mengalami stress dan kelelahan fisik serta mental, hal itu terjadi karena ibu lebih mempunyai peran dominan dalam pengasuhan dibandingkan dengan ayah. Ibu yang mempunyai anak dengan autisme umumnya juga mempunyai beban psikologis sendiri, seperti rasa sedih, kecewa, marah, malu dan menyalahkan diri sendiri (Daulay, Ramdhani dan Hadjam, 2018).

Akan tetapi tidak semua ibu terjebak dalam kesedihan tersebut, terdapat beberapa ibu yang berusaha bangkit dari rasa sedih tersebut dan berusaha untuk berjuang merawat dengan memberikan yang terbaik kepada anaknya yang autis. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga ibu yang memiliki anak autisme, yaitu ibu N, ibu Y dan ibu L, terdapat hal yang unik, yaitu pada awalnya para ibu merasa sedih, terpukul, kaget dan juga kurang dapat menerima kenyataan. Salah satu ibu menceritakan bahwa

ini adalah cobaan dan musibah yang diberikan Tuhan. Namun pada perjalanannya mereka berusaha menerima keadaan anaknya, ibu Y berbicara bahwa anak adalah titipan dari Tuhan yang harus dijaga. Ketiga ibu tersebut mencoba bangkit dan berjuang untuk merawat anak – anak nya memberikan yang terbaik dengan caranya masing-masing. Ibu N menceritakan pengalamannya tentang perjuangannya untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan yang diderita anaknya dengan sering ke perpustakaan hingga menjadi anggota perpustakaan untuk membaca buku disana. Ibu L juga mengaku memberikan makanan yang terbaik bagi anaknya dan membelikan vitamin yang harganya tidak murah. Ketiga ibu tersebut juga membawa anaknya ke pusat terapi agar keadaannya membaik.

Beberapa hal yang dilakukan ketiga ibu tersebut merujuk pada resiliensi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Muniroh (2010) bahwa resiliensi ibu dengan anak autisme ditunjukkan dengan berusaha menerima kenyataan, mencari solusi dan berbagai informasi mengenai apa yang dialami anaknya, memeriksakan anak ke dokter untuk mengetahui lebih jelas mengenai kondisi anaknya dan mencari sekolah atau terapi yang sesuai. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif pada saat dihadapkan dengan trauma dan kesengsaraan (Reivich dan Shatte, 2002).

Meskipun ibu dengan anak autisme memiliki beban pengasuhan yang lebih berat, mereka memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki anak non autisme. Khan dkk (2017) melakukan penelitian untuk membandingkan tingkat resiliensi pada 100 ibu dengan anak autisme dan 100 ibu dengan anak normal. Dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi pada

kedua jenis subjek, ibu dengan anak autisme memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibanding dengan ibu dengan anak normal. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Manicacci dkk (2019) yang membandingkan 139 (ibu dengan anak autisme) dan 139 (ibu dengan anak non autisme). Penelitian tersebut mendapat hasil bahwa ibu yang memiliki anak dengan autisme memiliki kemampuan resiliensi yang lebih besar daripada ibu dengan anak non autisme.

Dengan adanya resiliensi, akan berdampak pada banyak hal, baik untuk ibu sendiri maupun orang disekitarnya. Dewi dan Widiasavitri (2019) menjelaskan bahwa ibu dengan anak autisme yang telah beresiliensi memiliki kemampuan untuk merespon dengan optimal serta dapat mengatasi berbagai stress dan tekanan yang dihadapinya terlebih dalam tugas pengasuhan. Selain berdampak positif bagi diri sendiri, resiliensi yang dimiliki ibu dapat menunjang perkembangan hidup anak kearah yang lebih baik dan dapat membantu anak yang mengalami autisme untuk dapat hidup mandiri dikemudian hari.

Resiliensi mengacu pada suatu proses yang adaptif dan memberikan hasil yang positif ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan (Siregar dan Yurliani, 2015). Resiliensi bukanlah suatu keadaan yang menetap melainkan merupakan proses yang dinamis (Siregar dan Yurnliani, 2015). Seseorang yang resilien bukanlah individu yang tahan dan terbebas sama sekali dengan tekanan maupun kesulitan. Individu yang resilien tetap merasakan berbagai emosi negatif atas kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya, mereka tetap merasakah cemas, khawatir, sedih dan kecewa. Hanya saja, individu resilien memiliki cara untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya lalu bangkit dari keterpurukan yang dialami (Hendriani, 2018).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi menurut Ross dan Faustini dalam Holaday dan McPhearson (1997) adalah kemampuan untuk menghindari menyalahkan diri sendiri atau merasa bersalah dan penolakan untuk percaya bahwa penderitaan memang pantas. Hal tersebut berkaitan dengan *self-compassion*, dijelaskan oleh Neff dan Germer (2017) bahwa *self-compassion* melibatkan pemahaman untuk tidak menghakimi terhadap rasa sakit, ketidakmampuan diri dan kegagalan. Crocker dalam Tebb dan Awamleh (2013) juga menjelaskan bahwa dengan *self-compassion* dapat membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan dan keyakinan antar pribadi. Hal itu juga didukung oleh Rananto dan Hidayati (2017) bahwa salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri atau disebut *self-compassion*.

Self-compassion merupakan bentuk belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri (Neff dan Germer, 2017). *Self-compassion* dapat membantu individu untuk berhenti sejenak dari permasalahan, namun bukan berarti ia lari dari permasalahan tersebut melainkan ia memberi waktu untuk menghibur diri sendiri sejenak sehingga ia tidak terbawa dengan emosi dan dapat berpikir dengan jernih dan objektif (Neff, 2011). *Self-compassion* relevan ketika individu mengalami kesalahan, kegagalan serta ketika menghadapi situasi kehidupan yang menyakitkan yang berada diluar kendali individu tersebut (Neff dan Germer, 2017). Dengan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan perhatian, mengingat bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, individu yang memiliki *self-compassion* lebih banyak

memiliki sumber daya emosional yang tersedia untuk berhasil menghadapi tantangan hidup (Neff dan Faso, 2014).

Self-compassion penting dimiliki oleh ibu dengan anak autisme, karena hal itu akan membantu ketika dihadapkan pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* akan mendorong ibu untuk melakukan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Dengan adanya *self-compassion* dapat membantu ibu untuk menenangkan dirinya, menghindarkan dari perasaan negatif dan lebih objektif dalam melihat suatu permasalahan. Sehingga ibu dengan anak autisme lebih siap untuk menghadapi suatu permasalahan dan dengan perlahan dapat bangkit dari keterpurukan yang mana hal tersebut disebut dengan resiliensi. Berdasarkan pemaparan yang diungkap sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasional yang merupakan penelitian untuk mengkaji ada tidaknya hubungan antar variabel. Variabel pada penelitian ini adalah *self-compassion* (X) dan resiliensi (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu dengan anak autisme yang berada di Kota Malang, jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yang mana teknik tersebut merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi

sampel (Sugiyono, 2017). Menggunakan sampling insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang ditemui secara kebetulan dan memiliki kriteria yang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 subjek, dimana 30 diantaranya adalah subjek uji coba sekaligus subjek pengumpul data dan 30 lainnya adalah subjek pengumpul data saja. Adapun kriteria dari subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki minimal satu anak penderita autisme dan berdomisili di Malang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan instrumen penelitian yang terdiri dari dua skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Kedua skala tersebut disusun oleh penulis dengan menggunakan aspek dan indikator teori sebagai acuan, sehingga perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti terdiri dari 2 skala, yakni (1) skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) dengan jumlah 36 aitem, (2) skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) dengan jumlah 56 aitem. Uji coba dilakukan kepada 30 responden, hasil uji coba kemudian peneliti analisis menggunakan koefisien korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat 28 aitem terpakai pada skala *self-compassion* dan 43 aitem terpakai pada skala resiliensi. Berdasarkan aitem tersebut, peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan formulasi *Alpha Cronbach* dan mendapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,900 dari 28 aitem skala *self-compassion* dan 0,953 dari 43 skala resiliensi.

Analisis data yang dilakukan selanjutnya adalah kategorisasi hasil penelitian untuk mengetahui tingkat *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme.

Setelah itu peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan rumus *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*. Lalu peneliti juga melakukan analisis uji linieritas digunakan guna mengetahui apakah hubungan antar variabel linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Setelah data dinyatakan normal dan linier, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 22 for Windows.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak autisme, para ibu tersebut berusia 25 – 52 tahun. Total responden dalam penelitian ini adalah 60 orang. Pengambilan data dilakukan secara langsung dan *online*. Data yang diambil secara langsung disebarkan di tempat terapi dan mengunjungi rumah responden. Sedangkan data yang dikumpulkan secara *online* disebarkan menggunakan *link*.

Berdasarkan hasil tingkat kategorisasi variabel *self-compassion* didapatkan hasil bahwa dari 60 responden, terdapat 10 (17%) ibu yang memiliki skor sangat tinggi, 27 (45%) yang memiliki skor tinggi, 16 (27%) ibu yang memiliki skor rendah dan 7 (12%) ibu yang memiliki skor sangat rendah. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu dengan anak autisme lebih banyak yang memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. Selanjutnya peneliti menghitung nilai rata – rata tiap aspek dalam variabel *self-compassion* dan mendapatkan hasil bahwa nilai rata-rata pada aspek *self-kindness* adalah 181,3, selanjutnya aspek *common humanity* mempunyai nilai rata-rata sebesar 193 dan nilai rata-rata aspek *mindfulness* adalah 187. Sehingga dapat diketahui nilai rata-rata aspek paling tertinggi

adalah *common humanity*, yang artinya *common humanity* merupakan aspek yang cukup berperan dalam *self-compassion* yang dimiliki ibu dengan anak autisme.

Analisis terhadap variabel resiliensi mendapatkan hasil mengenai tingkat kategori bahwa dari 60 responden terdapat 10 (17%) ibu yang memiliki skor resiliensi sangat tinggi, 24 (40%) ibu dengan skor tinggi, 18 (30%) ibu dengan skor rendah dan 8 (13%) ibu dengan skor resiliensi sangat rendah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa Ibu dengan anak autisme memiliki tingkat resiliensi tinggi. Nilai rata-rata tiap aspek resiliensi didapatkan hasil sebesar 182 pada aspek regulasi emosi, lalu pada aspek pengendalian impuls adalah 190,8 selanjutnya nilai rata-rata pada optimisme adalah 197,9 sedangkan pada aspek *casual analysis* adalah 173, pada aspek empati adalah 198,4 lalu aspek *self-efficacy* adalah 191 dan nilai rata-rata aspek *reaching out* adalah 200,8. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata paling tertinggi adalah *reaching out*, yang artinya *reaching out* merupakan aspek yang cukup berperan dalam resiliensi yang dimiliki ibu dengan anak autisme dibandingkan dengan aspek resiliensi lainnya.

Perhitungan normalitas yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil normalitas variabel *self-compassion* sebesar 0,072 dan variabel resiliensi sebesar 0,200 yang berarti kedua variabel tersebut mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari alpha (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* dan resiliensi berdistribusi normal. Kemudian, Berdasarkan hasil penghitungan linieritas yang dilakukan peneliti didapatkan nilai signifikansi *deviation from linierity* adalah 0,431 dimana nilai tersebut lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) atau F hitung lebih kecil dari F tabel ($1,073 < 1,900$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *self-compassion* dan resiliensi.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 22 *for Windows* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan nilai korelasi sebesar 0,749 yang masuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, terdapat hubungan positif antara kedua variabel, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi yang dialami ibu dengan anak autisme. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat *self-compassion* rendah maka semakin rendah juga tingkat resiliensi yang dimiliki ibu dengan anak autisme

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi yang bernilai positif. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* ibu maka semakin tinggi resiliensi pada ibu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* ibu maka semakin rendah pula resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Dengan adanya *self-compassion* akan membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan dan keyakinan antar pribadi (Crocker dalam Teleb dan Awamleh, 2013). Ross dan Faustini dalam Holaday dan McPhearson (1997) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Sehingga dapat dikatakan, dengan adanya *self-compassion* yang dimiliki ibu, dapat membantu ibu untuk tidak menyalahkan diri sendiri yang mana itu adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Hasil hipotesis penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arethusa (2018)

bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada ibu dengan anak *down syndrome*. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alizadeh dkk (2018) pada wanita penderita kanker payudara juga mendapat hasil yang sama bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Wanita yang berusaha berlaku baik pada dirinya sendiri, mencegah untuk menghakimi diri dan lebih berbelas kasih diri, memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Jika ditinjau melalui per aspek, memungkinkan bahwa aspek dari *self-compassion* yang paling mempengaruhi resiliensi ibu dengan anak autisme adalah *common humanity*. Hal ini dikarenakan, berdasarkan hasil analisis memperlihatkan bahwa nilai rata-rata aspek tertinggi adalah *common humanity*. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Fernandez dkk (2015) menunjukkan bahwa masing-masing aspek pada *self-compassion* berkaitan dengan resiliensi, dengan meningkatnya aspek *common humanity* dapat meningkatkan resiliensi pada lansia. *Common humanity* merujuk pada perilaku mengakui kesamaan dalam pengalaman setiap manusia, memahami bahwa setiap manusia wajar mengalami kegagalan dan melakukan kesalahan (Neff & Costigan, 2014). Pandangan tersebut akan membantu ibu untuk menerima segala kemalangan dengan lapang dada yang mana mendorong ia untuk memberikan kepedulian terhadap diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri. Dengan penerimaan diri tersebut dapat membantunya untuk melihat masalah dengan apa adanya secara objektif. Sehingga pada akhirnya ibu dengan anak autisme akan lebih siap untuk menghadapi suatu permasalahan dan dengan perlahan dapat bangkit dari keterpurukan dan menghadapinya, yang mana hal tersebut berhubungan dengan resiliensi. Hal tersebut

diperkuat dan didukung dengan penelitian yang dilakukan Siswati dan Permatasari (2017) pada istri anggota Satbrimob yang menjelaskan bahwa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, individu akan mampu melakukan adaptasi diri dalam menghadapi permasalahan dan tantangan kehidupan dengan lebih mudah. Apabila individu mampu menghadapi tantangan untuk pulih dari krisis, dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki resiliensi yang baik (Febrinabila dan Listiyandini, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar *self-compassion* ibu termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 45% atau 27 orang. Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu dengan anak autis sudah dapat memberikan kebaikan terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dalam kesulitan. Selain itu, para ibu dengan anak autis juga dapat menghadapi kesulitan serta kegagalan dengan emosi yang tepat dan memahami dan menerima akan segala ketidak sempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan. Menurut Neff (2011) dengan memberi kebaikan terhadap diri sendiri dan menerima segala pengalaman pahit dapat menghindarkan individu dari pola negatif yang destruktif, dan pada saat yang sama *self-compassion* memberikan pikiran positif seperti kebahagiaan dan optimisme. Beberapa atribut tersebut berhubungan dengan psikologi positif yang mana Aulia (2015) menjelaskan bahwa salah satu pilar psikologi positif adalah pengalaman hidup yang positif pada individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif.

Selanjutnya berdasarkan data yang dianalisis menunjukkan bahwa 40% atau 24 ibu dengan anak autisme memiliki resiliensi dalam kategori tinggi. Yang artinya, meskipun para ibu tersebut mengalami situasi yang membuatnya terpukul, sedih dan stress, mereka dapat dengan optimal menghadapi

situasi itu sehingga dapat membantu mereka bangkit dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu yang telah beresiliensi memiliki kemampuan untuk merespon dengan optimal serta dapat menangani berbagai stress dan tekanan yang dihadapinya terlebih dalam tugas pengasuhan anak autisme (Dewi dan Widiasavitri, 2019). Resiliensi sendiri juga merupakan bagian dari psikologi positif, Kuiper dalam A.K dan Pradna P (2012) menjelaskan bahwa resiliensi sebagai bagian dari psikologi positif yang mengarahkan individu untuk memaknai kembali kualitas hidup dan mengarahkannya pada gaya hidup yang positif sehingga individu menjadi resilien dalam menghadapi stress yang menimpa.

Dalam penelitian ini resiliensi ibu dengan anak autisme sebagian besar berada dalam kategori tinggi, diharapkan para ibu dapat mempertahankannya. Salah satu cara untuk mempertahankan resiliensi adalah dengan *self-compassion*. Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan ibu antara lain (1) mencoba untuk tidak mengkritik atau menyalahkan diri terlalu keras (2) menerapkan pandangan bahwa manusia adalah makhluk tidak sempurna dan merupakan hal yang wajar bagi manusia untuk melakukan kesalahan atau melewati kemalangan (3) melihat permasalahan dengan apa adanya, artinya tidak melebih-lebihkan permasalahan tersebut dan tidak menyangkan hal-hal yang tidak disukai (4) menerima bahwa segala permasalahan, pengalaman pahit dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan kita yang membentuk kita menjadi pribadi yang lebih tangguh.

Penulis menyadari bahawasanya dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan yang perlu disempurnakan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dalam pengambilan data peneliti menyebarkannya secara langsung dan *online*, penulis berharap dalam penelitian selanjutnya untuk dapat memfokuskan

pengambilan data secara langsung agar nantinya hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi responden secara baik dan jelas. Selain itu penulis juga berharap pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah sample untuk memperkaya data.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar ibu dengan anak autisme memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. Resiliensi yang dimiliki ibu dengan anak autisme termasuk dalam kategori tinggi. Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* maka semakin rendah tingkat resiliensi.

DAFTAR RUJUKAN

- AK, R. D., & Pradna, P. (2012). Resiliensi guru di sekolah terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Vol 1(02) diakses dari http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017_Ringkasan.pdf
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, Vol 19(9), 2469. DOI : 10.22034/APJCP.2018.19.9.2469 diakses dari http://journal.waocp.org/article_67400.html
- APA. (2000). *DSM V-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV Text Revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Association Press
- Arethusa, B. N. (2018). *Hubungan Self-Compassion dan Resiliensi Ibu Dengan*

- Anak Down Syndrome pada Komunitas Potas Bandung*. Undergraduate thesis, Universitas Kristen Maranatha
- Aulia, F. (2015). Aplikasi Psikologi Positif Dalam Konteks Sekolah. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (p. 121) diakses dari <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/120-124%20Farah%20Aulia.pdf>
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses menjadi tangguh bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 15(2), 96-113. DOI : 10.26555/humanitas.v15i2.8695 diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/8695>
- Dewi, C.P.D.C & Wideasavitri, P. (2019). Resiliensi Ibu dengan Anak Autisme. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 6(1), 193-206. DOI : 10.24843/ JPU.2019.v06.i01.p19 diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/48701>
- Eva, N. (2015) . Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Malang : Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Diakses dari https://www.academia.edu/36821590/PSIKOLOGI_ANAK_BERKEBU_TUHAN_KHUSUS.pdf
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R.A. (2016). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*. Vol 1(1), 19 – 28 diakses dari https://www.researchgate.net/publication/318128264_Hubungan_Antara_Self_Compassion_dengan_Resiliensi_pada_Mantan_Pecandu_Narkoba_Dewasa_Awal
- Fernandez, J., Sanyal, N., Ashraf, S & Arya, S. (2015). Self-compassion and Psychological Resilience in Older Adult. *The International Journal Of Humanities & Social Studies*, Vol 3(12), 260-269 diakses dari <http://internationaljournalcorner.com/index.php/theijhss/article/view/139143>
- Gottlien, B. H., Rooney, J. A. (2004). Coping Effectiveness: Determinants and Relevance to The Mental Health and Affect of Family Caregivers of Person with Dementia. *Aging & Mental Health*, Vol 8(4), 364 – 373. DOI : 10.1080/13607860410001709719
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta : Prenamedia Group (Divisi Kencana)
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, Vol 75(5), 346-356. DOI:10.1002/j.15566676.1997.tb02350.x diakses dari <https://online.library.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Khan, M. A., Kamran, R., & Ashraf, S. (2017). Resilience, perceived social support and locus of control in mothers of children with autism vs those having normal children. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 8(1), 1-13
- Manicacci, M., Bouteyre, E., Despax, J., & Brejard, V. (2019). Involvement of Emotional Intelligence in Resilience and Coping in Mothers of Autistic Children. *Journal of Autism and Developmental Disorder*. DOI : 10.1007/s10803-019-04177-9
- Muniroh, S. (2010). Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis. *Jurnal Penelitian*. Vol 7 (2) diakses dari <http://repository.iainpekalongan.ac.id/95/1>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. Vol 2(2), 85 – 101. DOI : 10.1080/15298860309032 diakses dari <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf>
- Neff, K. D. (2011). *Self compassion - The proven power of being kind to yourself*. New York : William Morrow
- Neff, K. D. & Costigan, A.P. (2014). Self-Compassion, Well-being, and Happiness.

- Psychologie in Osterreich*. Vol 2 (3), 114-119 diakses dari <https://self-compassion.org/wpcontent/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, Vol 6(4), 938-947. DOI : 10.1007/s12671-014-0359-2 diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/277311966>
- (1), 232-238 diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15235>
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books
- Siregar, R. H., Yurliani, R. (2015). Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi pada Penyintas Erupsi Gunung Sinabung. *Psikologia*, Vol. 10(3), 92 – 98
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press diakses dari <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf>
- Rananto, H.W., & Hidayati, F (2017). Hubungan antara Self-compassion dengan Prokastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 6
- Siswati & Permatasari, A. (2017). Hubungan antara Self-compassion dengan Resiliensi pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, Vol 6(4), 362-3367
- Teleb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20 DOI: 10.3844/crsp.2013.20.27 diakses dari <https://thescipub.com/pdf/10.3844/crsp.2013.20.27.pdf>

PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI DAN AGRESIVITAS PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE* BERMUATAN KEKERASAN

Mutiara Mirah Yunita

Fakultas Psikologi, Universitas Bunda Mulia
mutiara.mirah@gmail.com

Yoshie Augesty

Fakultas Psikologi, Universitas Bunda Mulia

ABSTRAK

Saat ini beberapa *game online* yang dimainkan oleh remaja mengandung muatan kekerasan. Di Jakarta sudah terjadi beberapa kasus dimana remaja yang mengalami adiksi karena bermain *game online* dan juga melakukan kekerasan pada orang di sekitarnya karena pengaruh bermain *game online* tersebut. Aktivitas bermain *game online* yang tidak terkontrol ini perlu diatasi dengan kebiasaan *mindfulness* untuk menurunkan kecenderungan adiksi dan agresi yang dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kecenderungan adiksi dan agresivitas pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan terdiri atas *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* untuk mengukur *mindfulness*, *The Aggression Questionnaire* untuk mengukur agresivitas dan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* untuk mengukur adiksi. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis korelasi menggunakan program SPSS 21 untuk analisis data. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 156 orang remaja pemain aktif *game online* yang bermuatan kekerasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu dimensi *mindfulness* (*nonjudging*) berhubungan secara negatif dan signifikan dengan kecenderungan adiksi ($r = -0.219^{**}$ dan $p < 0.01$) dan agresivitas ($r = -0.430^{**}$, $p < 0.01$).

Kata Kunci: *mindfulness*; kecenderungan adiksi; *game online*

Menurut Maulida (2018), hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas yang dilakukan masyarakat melalui *smartphone* adalah bermain *game* dengan durasi rata-rata 53 menit. Berdasarkan data dari Kepala Biro Humas Kementerian Informasi, terdapat 142 juta pengguna internet di Indonesia dan terdapat 30 juta anak generasi milenial yang aktif bermain *game* (Luthfi, 2019). Menurut Rachmawati (2018), jumlah *gamer* di Indonesia saat ini diprediksi sudah mencapai 34 juta orang. Dari jumlah tersebut, 19,9 juta diantaranya adalah *gamer online* berbayar dan rata-rata pengeluarannya mencapai 9,12 dolar Amerika Serikat (AS). Menurut Nurfadilah (2018) ada lebih dari 60 juta *gamers*, segmen *mobile gaming* di Indonesia mengalami pertumbuhan yang amat pesat dan

diperkirakan menyentuh setidaknya 100 juta *mobile gamers* pada 2019-2020. Basis *gamers* di Indonesia terdiri dari 49% pengguna ponsel laki-laki dan 51% pengguna ponsel perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Jap, Triatri dan Jaya (2013) belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan *game* sehingga dibuat kriteria sendiri untuk Indonesia berdasarkan teori kecanduan *game* dan kriteria diagnosis dari kecanduan judi. Langkah selanjutnya yaitu menggelar *focus group discussion* dengan tiga psikolog klinis terlisensi. Dari hasil *focus group* dapat disimpulkan bahwa orang yang bermain *game* selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi adiksi. Dengan kriteria

tersebut, ditemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Kemudian dengan analisis statistik, didapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game di antara pemain game adalah sekitar 6,1% di Indonesia.

Salah satu dampak buruk dari adiksi *game online* adalah anak dapat meniru (*modeling*) perilaku kekerasan yang terjadi dalam *game* tersebut. Pada salah satu kasus yang terjadi di Jakarta (Bachtiar, 2020) seorang remaja berinisial CCS (18 tahun) tega menusuk ibu kandungnya, TS (47 tahun) menggunakan gunting dan penyebab dari perilaku ini masih ditelusuri namun diketahui CCS mengalami adiksi *game online*. Pada kasus lainnya yang juga terjadi di Jakarta (Wirawan, 2019), salah satu anak yang dibawa ke Rumah Sakit Jiwa dijelaskan telah melakukan kekerasan kepada ibunya sendiri karena mengalami adiksi *game online*. Berdasarkan Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI) yang dibuat Kristiana Siste Kurniasanti, ditemukan bahwa 31.4% anak dan remaja mengalami adiksi *game online* dan dari polanya pada tahun 2017 sampai Desember 2019 ditemukan bahwa kasusnya meningkat. Dengan setiap bulannya ada pasien yang dirawat dengan masalah adiksi *game online*.

Shao dan Wang (2019) mengatakan dalam studinya bahwa paparan terhadap *video games* bermuatan kekerasan secara positif berkaitan kepada agresi pada remaja. Akan tetapi, terdapat kemungkinan bahwa terdapat mediator lainnya, variabel lainnya, dan model yang berkaitan seperti kepercayaan normatif mengenai agresi dan lingkungan keluarga, emosi individu, karakteristik kepribadian, kondisi sekolah, dan pertemanan dapat memainkan peran atau memoderasi dalam

hubungan antara *video games* bermuatan kekerasan dengan agresi. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Amutio, Franco, Pérez-Fuentes, Gázquez, & Mercader, 2015), diketahui bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan kemarahan, kecemasan dan depresi sehingga kondisi *mindfulness* sebenarnya dapat membantu mengatasi kecenderungan agresi yang dimiliki oleh para remaja saat bermain game online yang bermuatan kekerasan. Pada penelitian lainnya (Li, et al., 2017) juga ditemukan bahwa kondisi *mindfulness* dapat menurunkan keinginan untuk bermain *video game* dan pikiran maladaptif yang dimiliki oleh para partisipan dimana melalui *mindfulness* para partisipan diajarkan untuk memiliki pikiran yang lebih tenang dan memfokuskan perhatian pada hal lain selain bermain *game* seperti sensasi tubuh dan juga keadaan sekitar.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan juga fakta penelitian yang sudah pernah dilakukan, maka peneliti ini mencari tahu penerapan hasil penelitian sebelumnya apakah akan memiliki hasil yang sama dengan yang akan peneliti lakukan di Indonesia. Hal ini dikarenakan sampai sejauh ini belum pernah ada penelitian yang meneliti mengenai peran *mindfulness* terhadap kecenderungan adiksi dan agresivitas di Indonesia. Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah *mindfulness* dapat berperan dalam mengatasi kecenderungan adiksi dan agresivitas pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta?"

Pengertian *Mindfulness*

Menurut Langer (1989), *mindfulness* adalah perasaan keterlibatan, keterikatan, dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal-hal baru. "*Mindfulness* adalah memberi perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan

keterbukaan dan fleksibilitas. *Mindfulness* adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan” (Compton, 2005). Menurut Alidina (2010), *mindfulness* adalah memperhatikan sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan.

Mindfulness adalah penangkal yang kuat untuk kecenderungan manusia terhadap respon otomatis. Orang dapat menjadi lebih sadar dari proses psikologis yang sebelumnya bersifat *mindless* (Rosenberg, 2004). Menurut Ladner (2011), salah satu manfaat *mindfulness* yang langsung dirasakan oleh klien adalah perasaan tenang, dengan fokus pada pernapasan maka orang dapat merasa lebih rileks dan tidak banyak memikirkan hal negatif. Latihan *Mindfulness* juga membawakan orang untuk menyadari nilai yang tidak disadari, kemudian memutuskan apakah nilai tersebut bermanfaat untuk dikejar atau hanya sekedar nilai yang terkondisi secara budaya, dan pada akhirnya latihan *mindfulness* dapat membantu seseorang mengembangkan nilai yang bermanfaat dan mengurangi nilai yang tidak bermanfaat (Shapiro, & Carlson, 2009).

Pengertian Adiksi *Game Online*

Berdasarkan kriteria dari Griffiths (2008) mengenai adiksi pada *game online* maka terdapat 6 kriteria telah mengalami adiksi yaitu: (a) *salience*, (b) *tolerance*, (c) *mood modification*, (d) *withdrawal*, (e) *conflict*, dan (f) *relapse*. *Salience* terjadi ketika bermain *video game* menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikirannya (keasyikan dan distorsi kognitif), perasaan (mengidam), dan perilaku (kemunduran perilaku yang disosialisasikan). *Tolerance* adalah proses dimana peningkatan jumlah bermain *video game* diperlukan untuk mencapai efek pengubah suasana hati sebelumnya. *Mood modification* mengacu

pada pengalaman subjektif yang dilaporkan seseorang sebagai konsekuensi dari terlibat dalam permainan *video game* dan dapat dilihat sebagai strategi koping. *Withdrawal* adalah keadaan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika permainan *video game* dihentikan seperti misalnya tubuh bergetar, perubahan perasaan seperti mudah marah dan sedih. *Conflict* merujuk pada konflik antara pemain *video game* pada orang-orang di sekitar orang tersebut, konflik pekerjaan atau konflik dari dalam diri individu sendiri. *Relapse* mengacu pada kecenderungan untuk berulang kembali ke pola-pola sebelumnya dari permainan *video game* untuk kambuh setelah berhenti.

Hipotesis Penelitian

H1: *Mindfulness* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta

H2: *Mindfulness* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan agresivitas pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta

METODE

Partisipan

Partisipan dari penelitian ini terdiri dari 156 remaja yang berusia antara 11 hingga 20 tahun, merupakan pemain *game online* bermuatan kekerasan dan tinggal di Jakarta. Teknik sampling yang dipilih adalah *non-probability sampling*. Dalam *non-probability sampling*, tidak semua individu dalam populasi memiliki kemungkinan yang sama untuk dipilih menjadi sampel dalam penelitian (Gravetter & Forzano, 2012). Jenis *non-probability sampling* yang akan dilakukan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Peneliti mengumpulkan data sesuai dengan kriteria partisipan yang ditentukan melalui penggunaan online *google form* untuk mendapatkan data lapangan.

Desain

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengujian korelasional

Prosedur

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti telah terlebih dahulu mendapatkan izin dari partisipan untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner untuk menjadi partisipan penelitian ini. Para partisipan juga telah diberitahu sebelumnya mengenai tujuan penelitian ini dan setelah bersedia mengisi informed consent untuk terlibat dalam penelitian ini maka peneliti baru membagikan kuesioner untuk partisipan isi. Sebelum menyebarkan kuesioner untuk mendapatkan data penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadaptasi kuesioner (*mindfulness*, kecenderungan adiksi, dan kecenderungan agresivitas) yang akan digunakan ke dalam Bahasa Indonesia. Setelah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang sudah diadaptasi untuk mendapatkan alat ukur yang reliabel dan valid.

Setelah melalui proses adaptasi maka ketiga kuesioner (*mindfulness*, kecenderungan adiksi, dan kecenderungan agresivitas) baru dapat digunakan kepada para target partisipan penelitian. Proses penyebaran kuesioner dilakukan melalui *google doc* sehingga para target partisipan dapat mengisi kuesioner tersebut secara *online*. Setelah mendapatkan data lapangan, maka data tersebut baru diolah menggunakan program SPSS versi 21 untuk mendapatkan hasil analisis korelasi.

Instrumen

Peneliti melakukan adaptasi 2 alat ukur baku dan menguji coba 1 alat ukur yang sudah baku dan dalam bahasa Indonesia. Pertama, yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* yang dikembangkan oleh Gu,

Strauss, Crane, Barnhofer, Karl, Cavanagh dan Kuyken (2016) untuk mengukur tingkat *Mindfulness* dalam kondisi sehari-hari. Alat ukur ini terdiri dari 15 butir dan terbagi menjadi beberapa butir untuk mengukur 5 dimensi *Mindfulness*. Adapun skala yang digunakan dalam alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ) Short Version* merupakan skala *likert* dengan rentang 1 sampai 5, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, ragu-ragu, sesuai, dan sangat sesuai. Perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan semua butir menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari *Mindfulness*.

Sebelum alat ukur ini disebarakan ke partisipan, peneliti melakukan uji coba alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* terlebih dahulu kepada 30 remaja pemain game online bermuatan kekerasan di Jakarta. Dimensi pertama, *Observing* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* menunjukkan 0.572. Sementara dimensi kedua, *Describing* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* menunjukkan 0.467. Dimensi ketiga, *Acting with Awareness* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* 0.634. Dimensi keempat, *nonjudging* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* 0.661. Dimensi kelima, *nonreactivity* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* 0.552. Adapun standar reliabilitas yang dapat diterima dalam penelitian ini menggunakan nilai *alpha* yang berkisar antara .65 sampai .70 (Cohen & Swerdik, 2009). Oleh karena itu, dimensi *mindfulness* yang lolos dan dapat digunakan secara reliabel adalah dimensi *nonjudging*. Contoh butir untuk *nonjudging* adalah "Saya pikir beberapa emosi saya buruk atau tidak pantas dan saya seharusnya tidak merasakan hal tersebut".

Kedua, peneliti menggunakan *The Aggression Questionnaire* yang dikembangkan

oleh Buss dan Perry (1992) untuk mengukur tingkat agresivitas Skala yang digunakan dalam alat ukur *The Aggression Questionnaire* (TAQ) merupakan skala likert dengan rentang 1 sampai 5, yaitu yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, ragu-ragu, sesuai, dan sangat sesuai. Alat ukur ini terdiri dari 29 butir yang perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan semua butir menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari tingkat agresivitas.

Hasil uji coba alat ukur menggunakan 30 remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan menunjukkan bahwa alat ukur TAQ memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar yaitu dengan koefisien Cronbach's alpha 0.903. Terdapat 5 butir alat ukur memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah .20 sehingga butir tersebut harus dibuang dan sisa 24 butir dalam alat ukur yang valid dapat digunakan. Contoh butir untuk agresivitas adalah "Dengan sedikit provokasi, saya dapat memukul orang lain."

Ketiga, peneliti menggunakan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* (IOGAQ) yang dikembangkan oleh Jap,T, Triatri & Jaya (2013) untuk mengukur tingkat adiksi bermain *game online*. Alat ukur ini sudah dalam Bahasa Indonesia dan merupakan skala *likert* dengan rentang 1 sampai 5, yaitu yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan sangat sering. Alat ukur ini terdiri dari 7 butir yang perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan semua butir menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari tingkat adiksi.

Hasil uji coba alat ukur menggunakan 30 remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan menunjukkan bahwa alat ukur IOGAQ memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar yaitu dengan koefisien Cronbach's alpha 0.842. Semua butir alat ukur memiliki *corrected Item-Total Correlation* di atas .20 sehingga peneliti tidak mengeliminasi

satu pun butir pada alat ukur dan semua butir dalam alat ukur ini dinyatakan valid untuk dipakai dan reliable. Contoh butir untuk adiksi *game online* adalah "Saya memikirkan *game online* sepanjang hari."

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan program SPSS versi 21 untuk menghitung hasil uji coba alat ukur dan menghitung tingkat *mindfulness*, adiksi dan agresivitas subjek penelitian. Metode yang digunakan untuk menghitung hasil uji coba alat ukur adalah *reliability analysis* dan melihat cronbach alpha untuk menentukan tingkat reliabilitas alat ukur, sementara untuk menghilangkan butir yang tidak lolos uji coba dengan melihat nilai *corrected item total correlation* pada program SPSS. Setelah didapatkan partisipan penelitian, maka cara yang digunakan untuk menganalisis hubungan diantara *mindfulness*, tingkat adiksi dan agresivitas adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson untuk data terdistribusi normal, sementara analisis korelasi Spearman digunakan untuk data yang terdistribusi tidak normal. Bagian metode berisi tentang rancangan penelitian, subjek penelitian, instrumen, prosedur pengumpulan data, dan analisis data yang dipaparkan dalam bentuk paragraf.

HASIL

Hasil pengambilan data diperoleh 156 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Mayoritas responden adalah laki-laki (60.3%) dan mayoritas subjek bermain lebih dari 3 jam (58.9%).

Tabel 1. Gambaran Demografis Responden Penelitian

Gambaran Demografis Subjek	Frekuensi	Persentase
Wilayah		
Jakarta Utara	66	42.3
Jakarta Barat	56	35.9
Jakarta Timur	10	6.4
Jakarta Pusat	13	8.3
Jakarta Selatan	11	7.1
Durasi		
1 jam	0	0
2 jam	19	12.2
3 jam	45	28.8
Lebih dari 3 jam	92	59.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	94	60.3
Perempuan	62	39.7
Usia		
11 – 13 tahun	9	5.8
14 – 16 tahun	91	58.3
17 – 20 tahun	56	35.9
Game Online		
Call of Duty	14	8.9
Free Fire	43	27.6
PUBG Mobile	67	42.9
Game FPS	32	20.6
lainnya		

Gambaran statistik deskriptif *nonjudging*, tingkat adiksi, dan agresivitas di Jakarta dari partisipan dapat dilihat pada Tabel 2. Kategorisasi norma dengan menggunakan mean hipotetik dan mean empiric (Nisfiannoor, 2009). Kategorisasi diperoleh dengan membandingkan mean hipotetik dan mean empiric. Pada Tabel 2 di bawah, *nonjudging* tergolong kategori rendah (mean hipotetik > mean empirik), sementara adiksi dan agresivitas tergolong kategori tinggi (mean hipotetik < mean empirik).

Tabel 2. Gambaran Statistik Deskriptif

Variabel	Max	Min	SD	Mean Empirik	Mean Hipotetik
<i>Nonjudging</i>	15	3	2.60	7.99	9
Adiksi	35	7	18.4	21.40	21
Agresivitas	120	24	68.6	72.69	72

Hasil uji asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas ditemukan bahwa variabel *nonjudging* dengan $p = 0.000 < 0.05$ dan adiksi dengan $p = 0.032 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi $p < 0.05$. Sementara variabel agresivitas dengan $p = 0.200 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan data terdistribusi normal untuk agresivitas karena nilai signifikansi $p > 0.05$.

Uji korelasi sederhana

Dari Tabel 3 dibawah ini, hasil menunjukkan bahwa *nonjudging* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan adiksi ($r = -0.219^{**}$ dan $p < 0.01$). Selain itu *nonjudging* juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan agresivitas ($r = -0.430^{**}$, $p < 0.01$). Hal ini berarti semakin tinggi *mindfulness* dimensi *nonjudging* yang dimiliki oleh subjek maka semakin rendah tingkat adiksi dan agresivitas yang dimiliki oleh para subjek.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Korelasi Sederhana Mindfulness Terhadap Adiksi Dan Agresivitas Pada Remaja Pemain Game Online Bermuatan Kekerasan

	Adiksi	Agresivitas
<i>Nonjudging</i>	$r = -0.219^{**}$	$r = -0.430^{**}$
	sig (p) = 0.006	sig (p) = 0.000
	N = 156	N = 156

Analisis Data Tambahan

Dari Tabel 4 dibawah ini, hasil menunjukkan bahwa usia tidak memiliki

hubungan yang signifikan dengan *nonjudging* ($r = -0.139$ dan $p > 0.05$) dan agresivitas ($r = 0.138$ dan $p > 0.05$). Namun usia memiliki hubungan positif yang signifikan dengan adiksi ($r = 0.174^*$, $p < 0.05$). Hal ini berarti semakin tinggi usia yang dimiliki oleh subjek maka semakin tinggi tingkat adiksi yang dimiliki oleh para subjek.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi Sederhana Usia Terhadap *Mindfulness*, Adiksi Dan Agresivitas Pada Remaja Pemain *Game Online* Bermuatan Kekerasan

	<i>Nonjudging</i>	Adiksi	Agresivitas
Usia	$r = -0.139$	$r =$	$r = 0.138$
	sig (p) = 0.082	0.174*	sig (p) = 0.086
	N = 156	sig (p) = 0.030	N = 156
		N = 156	

PEMBAHASAN

Hasil kategori *mindfulness* dimensi *nonjudging* pada subjek tergolong rendah. Hal ini menggambarkan bahwa para subjek cenderung masih cenderung memiliki respon otomatis untuk memberi penilaian atas peristiwa yang dialami. Hasil yang rendah pada dimensi *nonjudging* ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Nirmala & Kartasmita, 2012) yang menjelaskan bahwa gamer yang kecanduan bermain *game online* dan tidak memiliki pekerjaan akan sangat khawatir mengenai masa depannya dan penyebab gamer memiliki *nonjudging* rendah karena *gamer* masih belum dapat melupakan apa yang sudah terjadi di masa lalu.

Hasil kategori adiksi pada subjek tergolong tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa subjek cenderung memiliki sikap yang mendukung terhadap permainan *game online* yang dimainkan dan sulit untuk menurunkan kebiasaan bermainnya. Hasil yang tinggi pada adiksi *game online* ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Hu, Zhen, Yu, Zhang, & Zhang, 2017) yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab remaja dapat memiliki perilaku

adiksi *game online* yang tinggi karena adanya perasaan mencari sensasi yang tinggi (*sensation seeking*) pada remaja dan hal tersebut dapat mudah ditemukan pada permainan *game online*.

Hasil kategori agresi pada subjek tergolong tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa subjek cenderung memiliki sikap yang mendukung perilaku agresi baik secara fisik maupun verbal ketika adanya situasi yang memicu emosi subjek. Hasil yang tinggi pada agresi ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Shao & Wang, 2019) yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab remaja yang bermain *game online* bermuatan kekerasan dapat memiliki perilaku agresi karena faktor situasi lingkungan keluarga remaja tersebut. Dalam penelitian tersebut (Shao & Wang, 2019) dijelaskan bahwa lingkungan keluarga yang buruk mendukung remaja untuk melakukan perilaku agresi baik secara langsung maupun tidak langsung, sementara pada lingkungan keluarga yang baik dengan norma yang baik akan dapat lebih meredam efek *game online* terhadap remaja untuk berperilaku agresi.

Sesuai dengan hipotesis penelitian, ditemukan bahwa *mindfulness* dengan salah satu dimensinya *nonjudging* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta. Semakin tinggi skor *nonjudging* maka semakin rendah kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Lee, et al., (2019) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan aktivitas internet yang berlebihan seperti bermain *game online* dan menurunkan kecemasan yang dialami ketika tidak bermain *game online*.

Sesuai dengan hipotesis penelitian, ditemukan bahwa *mindfulness* dengan salah

satu dimensinya *nonjudging* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan agresi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta. Semakin tinggi skor *nonjudging* maka semakin rendah kecenderungan agresi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Heppner, et al., 2008) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol diri dan dengan adanya kontrol diri ini maka kecenderungan agresi dapat diturunkan. Selain itu *mindfulness* juga mendorong perasaan keterhubungan dan kasih sayang dalam diri sehingga kecenderungan agresi akan menjadi dinetralkan oleh adanya perasaan yang tidak mementingkan diri sendiri.

Hasil analisa data tambahan menunjukkan di antara ketiga variabel penelitian, yang memiliki hubungan dengan usia adalah variabel adiksi, dimana hubungan tersebut bersifat positif. Semakin tinggi usia maka semakin rendah kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Altun & Atasoy, 2018) yang menjelaskan bahwa tingkat adiksi bermain game dapat cenderung menurun seiring usia semakin meningkat, dan hal ini dapat terjadi karena anak yang berusia lebih muda akan memberikan makna yang lebih penting dan besar terhadap aktivitas bermain *game online* dibanding anak yang beranjak dewasa dan mengalami kematangan mental dari segi usia menuju ke arah dewasa.

PENUTUP

SIMPULAN

Dalam penelitian dapat disimpulkan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan kecenderungan adiksi dan agresi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di

Jakarta. *Mindfulness* yang dimiliki oleh remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta tergolong rendah, oleh karena itu kecenderungan adiksi dan agresi pada remaja dalam penelitian ini tergolong tinggi. Para remaja yang kurang memiliki *mindfulness* dapat mengalami masalah di kemudian hari bila tidak mengurangi kebiasaan bermain *game online* karena dapat mengarah pada kecenderungan adiksi dan agresi.

Ditinjau dari keterbatasan penelitian diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dalam melakukan penelitian dengan topik serupa. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik serupa diharapkan mengembangkan kembali alat ukur *mindfulness* dengan menggunakan butir yang lebih lengkap dibanding menggunakan butir yang versi singkat dalam penelitian ini, karena dalam penelitian ini tidak semua dimensi *mindfulness* dapat terpakai untuk diteliti karena kurang reliable.

DAFTAR RUJUKAN

- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. England, UK: John Wiley & Sons.
- Altun, M., & Atasoy, M. (2018). Investigation of Digital Game Addiction Of Children Between 9-11 Age Groups: Kirşehir Sample. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*. 9. 1740-1757.
- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M. de C., Gázquez, J. J., & Mercader, I. (2015). Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in Psychology, Vol 5 (1572)*: 1-8. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01572
- Bachtiar, I. (2020). *Miris, kecanduan game online, remaja di jakbar nekat tusuk ibu kandung*. Diakses dari <https://www.minews.id/news/miris-kecanduan-game-online-remaja-di-jakbar-nekat-tusuk-ibu-kandung>

- Buss, A.H. & Perry, M.. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63(3). 452-459.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth, a division of Thomson Learning Inc.
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological assessment*, 28(7), 791. doi: 10.1037/pas0000263
- Griffiths, Mark. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*. 12. 27-41. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/273948544_Diagnosis_and_management_of_video_game_addiction
- Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Zhang, Q., & Zhang, W. (2017). Sensation seeking and online gaming addiction in adolescents: a moderated mediation model of positive affective associations and impulsivity. *Frontiers in Psychology*, Vol. 8 (699): 1-8. DOI=10.3389/fpsyg.2017.00699
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–496. doi:10.1002/ab.20258
- Jap, T., Triatri & Jaya.(2013). *The development of indonesian online game addiction questionnaire*. Diunduh dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061098>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness (a merloyd lawrence book)*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Ladner, L. (2011). Mindfulness. Dalam Aten, Jamie D. McMinn, Mark R. Worthington, Everett L., Jr. *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy*. , (pp. 229-250). Washington, DC, US: American Psychological Association, x, 368 pp. doi: 10.1037/12313-009
- Li, W., Garland, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C., & Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 31(4), 393–402. <https://doi.org/10.1037/adb0000269>
- Lee P, Sujun C, Yuanjun Y, Yilin C, Ruohan F, et al. (2019) The effect of mindfulness and wisdom as intervention to deal with collage students' internet addiction. *Int J Psychol Behav Anal* 5: 161. doi: <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2019/161>
- Luthfi, A.(2019). *30 Juta Anak Milenial Gemar Bermain Game Setiap Hari*. Diakses dari <https://techno.okezone.com/read/2019/03/28/326/2036223/30-juta-anak-milenial-gemar-bermain-game-setiap-hari>
- Maulida, L. (2018). *Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020*. Diakses dari <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A>
- Nirmala, C. & Kartasasmita, S. (2012). *Gambaran Mindfulness pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online (Carana Nirmala & Sandi Kartasasmita)*. DOI: 10.13140/2.1.4852.0323.
- Nurfadilah, P.S. (2018). *Ada 60 juta gamers, potensi iklan "game mobile" kurang dilirik* diakses dari <https://ekonomi.kompas.com/read/2018/10/17/214800126/ada-60-juta-gamers-potensi-iklan-di-game-mobile-kurang-dilirik>
- Rachmawati, A.R. (2019). *Gamer di Indonesia diprediksi capai 34 juta orang*. Diakses dari <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/2018/08/06/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>

- Rosenberg, E. L. (2004). *Mindfulness and consumerism*. Dalam Kasser, Tim (Ed); Kanner, Alfen D. *Psychology and consumer culture: the struggle for a good*
- Shao, R., & Wang, Y.(2019). The relation of violent video games to adolescent aggression: an examination of moderated mediation effect. *Front. Psychol.* 10:384. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00384
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions.*, (pp. 3-14). *life in a materialistic world.*, (pp. 107-125). Washington, DC, US: American Psychological Association, xi, 297 pp. doi: 10.1037/10658-007
- Washington, DC, US: American Psychological Association, xvii, 194 pp.
- Wirawan, J. (2019). *Anak kecanduan game online: 'memegang pisau' dan 'memukul wajah ibu', dirawat di rumah sakit jiwa*. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-50655956>

SELAWAT NABI UNTUK MENGHASILKAN ENERGI POSITIF DALAM DIRI MANUSIA: SEBUAH PENELITIAN EKSPERIMEN

Yohan Kurniawan

Pusat Pengajian Bahasa dan Pembangunan Insaniah
Universiti Malaysia Kelantan (UMK)

yohan@umk.edu.my

Hishamuddin Md. Som

Putra Business School, Universiti Putra Malaysia

Salasiah Omar

Pascasarjana Pusat Pengajian Bahasa dan Pembangunan Insaniah, Universiti Malaysia Kelantan (UMK)

Abstrak

Selawat Nabi adalah sebuah bentuk doa dan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Menurut para ulama, selawat kepada Nabi Muhamaad SAW adalah wajib hukumnya dan dipercayai memberi pengaruh positif dalam kehidupan manusia. Obyektif penelitian ini adalah membuktikan energi atau kekuatan positif dari Selawat Nabi berdasarkan pengukuran warna Aura. Penelitian yang dijalankan adalah penelitian kuasi eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen berbentuk *pre* dan *post test*. Subyek penelitian dipilih secara random dengan syarat: berumur antara 20 – 40 tahun, subyek bukan pelajar atau bekas pelajar tahfiz, dan bukan guru mengaji. Subyek penelitian dibagi menjadi DUA (2) kelompok yaitu: kelompok subyek Muslim (15 subyek) dan kelompok subyek bukan Muslim (15 subyek). Peralatan penelitian yang digunakan adalah peralatan *WinAura*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa warna Aura Selawat Nabi adalah biru muda bagi kelompok subyek Muslim dan oranye untuk kelompok subyek bukan Muslim. Interpretasi warna dalam penelitian ini berdasarkan arti warna Aura oleh Guy Coggins, pencipta mesin *WinAura*, dan penelitian ini merupakan penelitian pertama yang meneliti kekuatan Selawat Nabi berdasarkan warna Aura. Warna biru muda bermakna kedamaian dan kedekatan dengan Allah serta Nabi Muhammad. Hasil penelitian ini juga menunjukkan pengaruh Selawat Nabi kepada hubungan antara manusia dengan Allah. Penelitian ini membuktikan bahwa Selawat Nabi memberi pengaruh positif kepada kehidupan manusia.

Kata kunci: Selawat Nabi, warna Aura, eksperimen, Muslim dan bukan Muslim, Psikologi Positif

Kehidupan modern waktu ini mempunyai pelbagai cabaran serta tekanan dan pelbagai cara digunakan oleh manusia untuk mengurangkan stres yang dihadapi. Cara yang digunakan untuk mengurangkan tekanan antaranya adalah terapi musik, aromaterapi, spa, terapi zikir, dan lain-lain. Selain terapi, kaunseling juga sering menjadi pilihan untuk mengurangkan beban tekanan. Setiap individu atau kanak-kanak maupun bayi mempunyai risiko untuk mengalami stress. (Web, 2015). Ia disebabkan oleh reaksi terhadap berbagai keadaan yang dihadapi dalam kehidupan seseorang dan berbentuk reaksi fizikal dan psikologi yang normal terhadap tekanan hidup yang berterusan (Web Kesihatan, 2015). Stress terjadi apabila otak menghadapi sebuah situasi seperti stress dan keadaan yang tidak menyenangkan. Apabila ia terjadi, otak akan

memberikan tanda kepada badan agar melepaskan hormon tertentu yang akan memberikan tenaga kepada badan untuk merespon. Tubuh manusia akan kembali kepada keadaan rileks setelah keadaan tersebut berlalu.

Pelepasan hormon untuk memberikan tambahan tenaga kepada badan merupakan hal yang normal dan bermanfaat kepada tubuh manusia. Hal ini terjadi karena ia memiliki fungsi untuk meningkatkan motivasi, prestasi dan fizikal seseorang bahkan dapat menyelamatkan nyawa sewaktu menghadapi keadaan yang membahayakan (Web Kesihatan, 2015). Namun begitu, Keadaan stress yang berterusan, baik secara fizikal atau psikologi dapat menyebabkan badan dan mental menjadi lelah sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat berfikir secara rasional.

la juga memberi pengaruh kepada hubungannya dengan orang lain, tingkat kualitas hidup, kesehatan, dan sebagainya (Web Kesehatan, 2015).

Ajaran Islam memberikan garis panduan kepada pengikutnya dalam menjalani kehidupan dan membantu mereka untuk mengontrol stres serta mencapai ketenangan (Irib Indonesia, 2014). Terdapat banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa iman dan keyakinan agama yang kuat mempunyai pengaruh paling jelas untuk melindungi seseorang dalam menghadapi stress. Al-Quran menjelaskan mengenai kaedah yang boleh digunakan dalam menghadapi stres yaitu kaedah kognitif, kaedah emosional, pendekatan spritual dan tingkah laku. Kaedah kognitif berfungsi sebagai panduan kepada seseorang untuk menilai situasi, persoalan kehidupan serta mengarahkan perilaku-perilaku manusia (Irib Indonesia, 2014). Kekuatan Iman kepada Tuhan merupakan sebagian daripada metode kognitif dalam mengontrol stres dan menangani rasa takut. Sebab iman berpengaruh pada pandangan dan pemahaman manusia terhadap kewujudan (Irib Indonesia, 2014).

Manusia akan memperoleh kedamaian dan ketenangan dengan selalu ingat kepada Tuhan, berdoa, mengerjakan sembahyang dan membaca Al-Quran. Doa merupakan salah satu cara meminta bantuan kepada Tuhan, mencari tempat sandaran yang kuat dan untuk menguatkan jiwa manusia (Irib Indonesia, 2014). Selain daripada perkara-perkara yang dinyatakan di atas, Selawat kepada Nabi juga membantu umat Islam mengurangkan stres. Berselawat kepada Nabi Muhammad SAW adalah salah satu bukti kecintaan seseorang itu kepada Allah dan Rasulullah SAW (Shafi-Q, 2012). Selawat kepada Nabi Muhammad SAW merupakan ibadah yang mulia dan terpuji. Ia mengandungi berbagai-bagai kelebihan dan keistimewaan bagi mendapatkan pertolongan dan perlindungan dari Nabi Muhammad SAW serta memperoleh ganjaran yang besar dari Allah di akhirat kelak (Shafi-Q, 2012). Arahan

dan perintah agar berselawat ke atas Rasulullah SAW. dapat difahami dari firman Allah SWT., surah al-Ahzab, ayat 56 (33:56). Firman Allah SWT. maksudnya:

Sesungguhnya Allah dan para malaikat berselawat kepada Nabi (Muhammad). Wahai orang-orang yang beriman berselawatlah kepada Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya."

Selain daripada ayat tersebut, terdapat juga ayat dalam surah yang sama yaitu ayat 43, yang menjelaskan bahwa Allah SWT. dan juga para MalaikatNya juga berselawat ke atas orang-orang yang beriman. Maksud Firman Allah SWT.:

Dialah (Allah) yang berselawat (memberi rahmat) kepada kamu dan para MalaikatNya (memohon keampunan untuk kamu) agar Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya, dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.

Para pakar hadis seperti Imam al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, al-Tirmidhi, al-Nasa'i, Ibn Majah serta para Muhadithin yang lain, kebiasaannya memasukan di dalam karya-karya mereka satu bab tentang selawat dan kelebihan berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW. Para ahli hadis dan ahli tafsir secara umumnya akan memasukan dalam penulisan mereka bab yang berkaitan dengan kelebihan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW. Karya-karya ini membuktikan bahwa para ulama Islam mempercayai dan meyakini terdapat kelebihan tertentu dengan berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW. Apalagi bila dalam Al-Quran arahan dan juga perintah agar berselawat ke atas Rasulullah SAW.

Al-Tirmidhi mengemukakan hadis yang berkaitan dengan kelebihan berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW, beliau berkata, sabda Rasulullah SAW :

من صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ عَشْرًا.

Maksudnya: Siapa yang selawat ke atas ku satu kali selawat, nescaya Allah SWT. akan selawat ke atasnya 10 kali.

Warna aura adalah warna yang sama dengan warna yang dimiliki oleh pelangi. Hasil penelitian menemukan bahwa aura manusia terdiri dari tujuh tingkatan (Lindgren & Jennifer, 1997). Warna-warna ini adalah identik dengan kepribadian manusia. Manusia mempunyai warna dasar atau kombinasi warna yang tetap walau bagaimanapun, warna dan tenaga yang terdapat dalam aura manusia boleh berubah dalam tempoh yang singkat. Lindgren & Jennifer (1997) menyatakan bahwa warna-warna asas dalam aura manusia boleh berubah dari waktu ke waktu.

Walter Kilner (1869) menjalankan penelitian yang berhubungan dengan elektroterapi. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa semakin lama seseorang melihat melalui kanta biru, matanya menjadi lebih terbiasa dengan frekuensi cahaya berwarna ungu dan frekuensi cahaya yang berwarna lebih tinggi. Penelitian ini merupakan salah satu bukti saintifik tentang kewujudan warna Aura dalam diri manusia. (Lindgren & Jennifer, 1997).

Penelitian aura yang dilaksanakan oleh Oscar Bagnall (1937) kepada subyek yang memiliki permasalahan buta warna menemukan bahwa kemampuan seseorang melihat warna aura adalah bersifat subyektif. Hal ini bermakna bahwa warna Aura bergantung kepada penilaian setiap individu. Walaupun penilaian terhadap warna Aura bersifat subyektif, akan tetapi penelitian ini meyakini bahwa Aura itu sendiri adalah bersifat obyektif. (Lindgren & Jennifer, 1997).

Selama lebih daripada 100 tahun, penyelidik berusaha untuk mendapatkan gambar Aura (Lindgren & Jennifer, 1997). Nikola Tesla yang penelitiannya berhubungan dengan cahaya sehingga dikenali sebagai pakar kuasa listrik modern telah melatitkan dasar teknologi untuk merakamkan gambaran cahaya yang menjadi asas kepada teknologi fotografi Kirlian (Lindgren & Jennifer, 1997). Teknologi fotografi Kirlian Dalam tahun 1890-an, Tesla

mengambil gambar Aura yang pertama. Dia telah mengambil gambar-gambar bukan sahaja daripada Aura sekitar hujung jari, tetapi juga Aura badan keseluruhan, dengan menggunakan alat yang telah dihubungkan dengan badan (Lindgren & Jennifer, 1997).

Semyon Kirlian dan Valentina mengembangkan suatu kaedah baru untuk mengambil gambar Aura (Lindgren & Jennifer, 1997). Kaedah fotografi Kirlian mewujudkan imej energi di sekeliling objek hidup yang digunakan dalam penelitian. Kaedah ini melibatkan penggunaan listrik untuk mendedahkan bentuk dan warna tertentu yang dihantar ke plat fotografi (Lindgren & Jennifer, 1997). Penelitian yang dijalankan oleh Kirlian menunjukkan bahwa hujung jari yang diletakkan di atas plat logam yang dialiri listrik rendah akan menghasilkan pelbagai warna cahaya terang yang bermula daripada hujung jari ketika gambar tersebut dicetak (Lindgren & Jennifer, 1997).

Penelitian Aura yang dijalankan oleh Valerie Hunt daripada Universiti California Los Angeles telah berjaya menghasilkan sebuah kaedah untuk mengesan perubahan gelombang biolistrik pada bagian kulit yang terletak di atas titik chakra dengan menggunakan standard EMG (Lindgren & Jennifer, 1997). Hunt bahwa perubahan warna Aura yang diperhatikan oleh pakar psikik sesuai dengan rakaman EMG. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa warna Aura memiliki hubungan rapat dengan corak gelombang listrik (Lindgren & Jennifer, 1997).

Guy Coggins (1980) membuat sebuah kamera untuk mendeteksi dan memaparkan gambar Aura atau medan elektromagnetik di sekitar manusia. Peralatan ini menggunakan teknik *biofeedback*. Warna, bentuk dan ukuran Aura yang dihasilkan oleh kamera tersebut berhubungan erat dengan emosi dan rohani seseorang (Lindgren & Jennifer, 1997). Warna Aura setiap manusia adalah berbeda-beda. Setiap warna memiliki arti dan makna sendiri seperti tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Warna Aura dan maknanya (Lindgren & Jennifer, 1997)

Warna Aura	Makna warna Aura
Inframerah	Intensiti, emosi yang kuat, kepemimpinan, semangat
Merah	Menerima cabaran, tindakan, kekuasaan, bertindak pantas
Merah jambu	Perasaan cinta, penyayang, rindu, kasih
Merah muda (<i>pink</i>)	Kegembiraan, erotisme, seksualiti, idealisme, kewanitaan
Merah-oranye	Ingin menjadi pusat perhatian, berkarisma, memberi kegembiraan
Oranye-merah	Kepercayaan diri, kreativiti, keaslian
Oranye	Kreativiti, semangat, kegembiraan, kebahagiaan
Emas oranye	Keseronokan, keyakinan diri, kerja keras, dan bersemangat
Emas	Mudah memberi maaf, muhibah, kelimpahan, kemakmuran, nampak bercahaya
Kuning	Kegembiraan, keseronokan, keterbukaan, suka bermain-main, perasaan ingin tahu, kecerdasan
Kuning-hijau	Belas kasihan, idealisme, suka mengajar
Hijau	Pertumbuhan, kerja keras, cita-cita, lemah lembut, kekuatan, empati
<i>Turquoise</i>	Kasih, kepekaan, praktikal, menenangkan, panduan
<i>Aquamarine</i>	Spiritual, kedamaian, perasaan peka
Biru muda	Perasaan tenang, perasaan selamat, idealisme, rohani dan agama, perasaan tenang
Biru	Komunikasi, gerak hati, rehat, sikap loyal, kebijaksanaan, ketaatan, memberi khidamat untuk orang lain
Ungu	Keimanan, meditasi, imaginasi, berhubungan dengan hal-hal bersifat magik
Biru-putih	Kemampuan komunikasi bersifat rohani, berhubungan dengan hal-hal magik, membangkitkan semangat dalaman.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan membuktikan pengaruh dan kekuatan daripada Selawat Nabi berdasarkan warna Aura dan bagian-bagian khas pada badan dalam kalangan Muslim dan bukan Muslim. Persoalan penelitian:

1. Apakah warna Aura ketika diperdengarkan Selawat Nabi yang menunjukkan kekuatan atau energi sebenar dari Selawat Nabi tersebut?
2. Apakah terdapat perbezaan warna Aura sewaktu mendengar Selawat Nabi dalam kalangan subyek Muslim dan bukan Muslim?

METODE

Variabel bebas penelitian ini adalah Selawat Nabi, sedangkan variable tergantungnya adalah warna Aura ketika diperdengarkan Selawat Nabi. Efek dari

mendengarkan Selawat Nabi akan diketahui berdasarkan warna Aura yang dihasilkan. Tidak ada makna Aura positif atau negatif dalam interpretasi warna Aura yang dihasilkan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *post experimental design*. *Post experimental design* adalah sebuah bentuk penelitian eksperimen yang hanya mengukur keadaan subyek setelah mendapat treatment atau mengukur tahap keberhasilan treatment yang diberikan tanpa mengukur keadaan awal subyek sebelum diberikan treatment. Desain ini digunakan karena peneliti hanya ingin mengetahui warna energi daripada Selawat Nabi, yang mana warna energi tersebut diperolehi daripada warna Aura badan subyek ketika mendengar Selawat Nabi.

Subyek penelitian

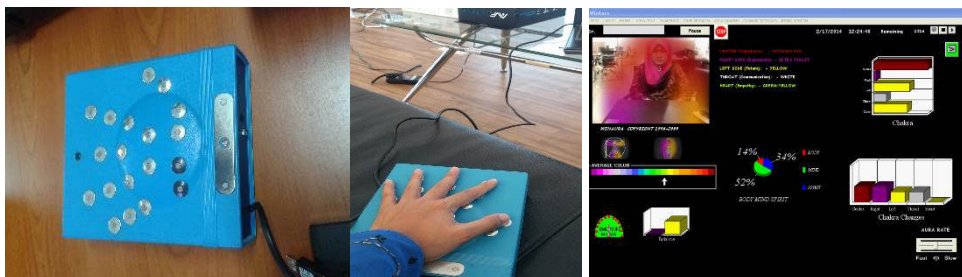
Subyek penelitian adalah individu Muslim dan bukan Muslim berumur antara 20 tahun sehingga 30 tahun. Khusus untuk subyek Muslim bukan bekas pelajar tafiz yang wajib khatam bacaan Al-Qur'an, bukan individu yang mengajar Al-Qur'an dan bukan individu yang selalu melakukan Selawat Nabi setiap hari. Model subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah *within subject design*. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 subyek Muslim dan 15 subyek bukan Muslim. Subyek penelitian adalah mahasiswa dan staf Universiti Malaysia Kelantan (UMK).

Tempat penelitian

Eksperimen ini dijalankan di laboratorium penyelidikan Pusat Pengajian Bahasa dan Pembangunan Insaniah (PBI) UMK dan bilik siswazah Universiti Malaysia Kelantan (UMK). Waktu eksperimen dijalankan adalah pagi hari (09:00 pagi – 11:59 pagi).

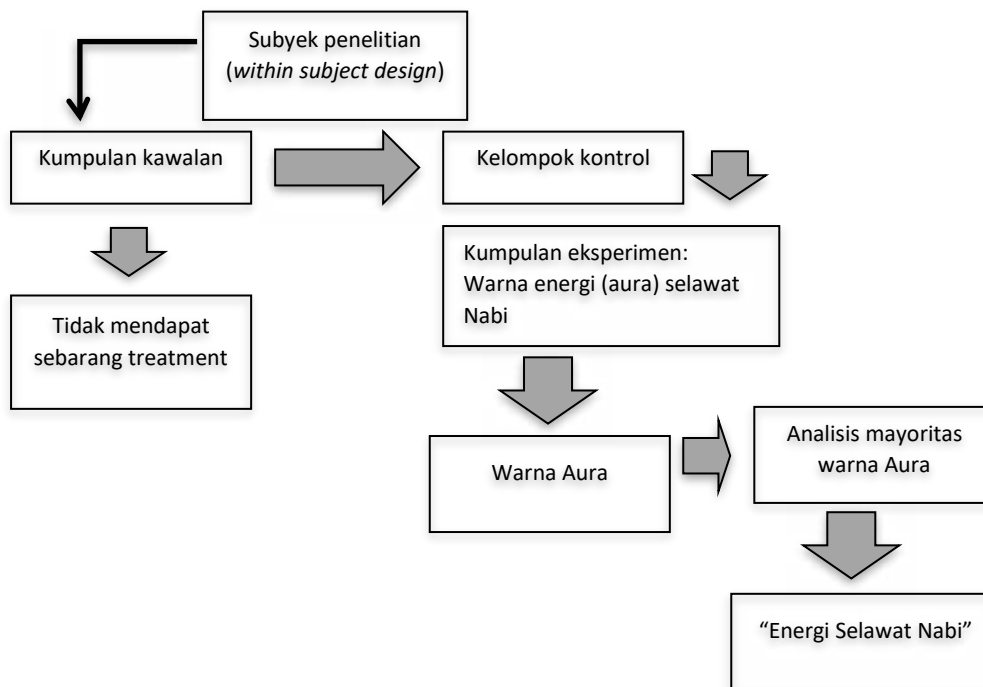
Peralatan penelitian

Peralatan penelitian warna Aura yang digunakan dalam penelitian ini adalah WinAura. WinAura adalah sebuah teknologi modern pengimejan *biofeedback* (Lindgren & Jennifer, 1997). Peralatan ini diciptakan oleh Guy Coggins, seorang pencipta daripada Amerika Syarikat. Pada awal penciptaannya, peralatan WinAura ini bernama kamera perakam Aura 3000 yang diperkenalkan pada tahun 1992. Kamera Aura ini tidak melihat Aura, akan tetapi ianya menggunakan program komputer yang akan menukar gelombang radio yang dipancarkan melalui medan elektromagnet menjadi tenaga listrik yang dapat diproses sebagai cahaya dan warna (Lindgren & Jennifer, 1997). Imej ini dapat dilihat pada skrin unjuran atau dicetak atas kertas fotografi. Kamera perakam Aura 3000 ini telah ditambahbaik dan dikembangkan menjadi WinAura. Peralatan WinAura ini menggunakan plat alumunium sebagai sensor yang akan mengubah tenaga listrik daripada tubuh ke dalam bentuk cahaya dan warna yang dapat dilihat melalui komputer (Lindgren & Jennifer, 1997).



Gambar 1. Peralatan dan perisian lunak WinAura

Model eksperimen penelitian ini dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini.



Grafik 1. Model Eksperimen

Grafik 1 di atas menjelaskan tentang desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah *within subject design* yaitu kumpulan eksperimen dan kontrol menggunakan subyek yang sama. Penggunaan subyek yang sama untuk kumpulan eksperimen dan kontrol bertujuan mendapatkan subyek penelitian yang setara sehingga tidak menyebabkan terjadi bias yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Ketika menjadi kumpulan kontrol, subyek penelitian tidak mendapat treatment dan tidak dilakukan pengukuran warna Aura sewaktu itu. Hal ini disebabkan peneliti lebih memerlukan data warna Aura badan ketika mendengarkan Selawat Nabi berbanding warna Aura badan yang tidak dipengaruhi oleh Selawat Nabi. Ketika menjadi kumpulan eksperimen, subyek diminta untuk mendengarkan Selawat Nabi dan perubahan warna Aura yang terjadi ketika mendengarkan Selawat Nabi akan dirakamkan. Pada akhir penelitian akan dilakukan analisis warna

mayoritas yang wujud ketika subyek mendengarkan Selawat Nabi. Warna mayoritas tersebut menunjukkan energi atau kekuatan sebenar daripada Selawat Nabi.

Prosedur pelaksanaan eksperimen adalah sebagai berikut:

- Subyek penelitian datang ke laboratorium eksperimen
- Subyek diminta untuk beristirahat selama 5 menit sebelum diberikan treatment.
- Subyek diminta untuk mendengarkan Selawat Nabi selama lebih kurang 10 menit. Setelah selesai, subyek dapat meninggalkan laboratorium eksperimen.

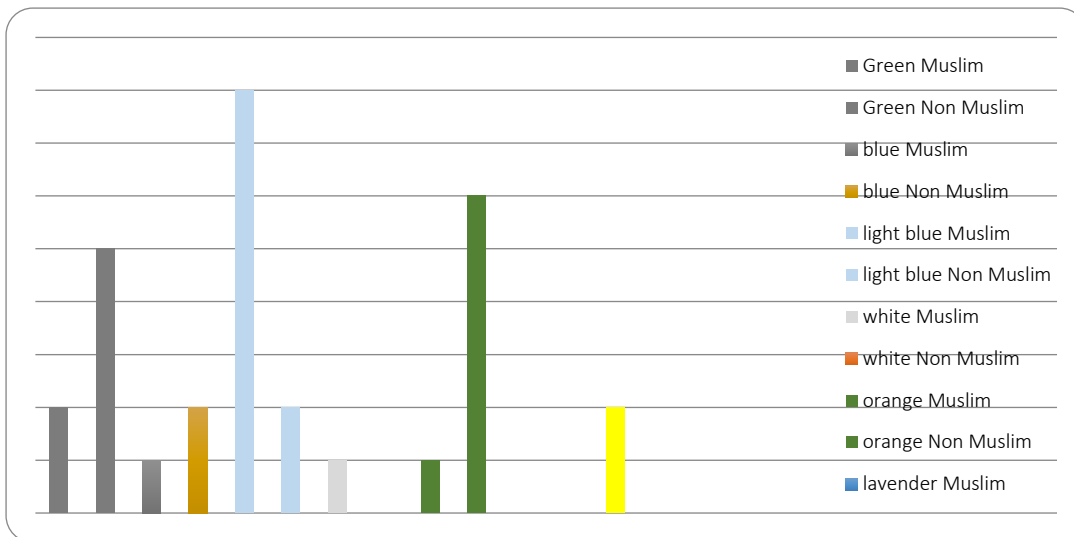
Analisa Data

Pada akhir penelitian dilakukan analisa deskriptif berdasarkan mayoritas warna Aura setiap subyek yang dihasilkan sewaktu diperdengarkan Selawat Nabi. Data deskriptif ini berbentuk persentase setiap warna Aura yang dihasilkan oleh setiap subyek. Jumlah warna yang dihasilkan oleh setiap individu

yang mengikuti eksperimen akan dibandingkan dan warna Aura mayoritas yang dihasilkan oleh subyek ketika mendengarkan Selawat Nabi menunjukkan energi atau kekuatan sebenar dari Selawat Nabi tersebut.

HASIL

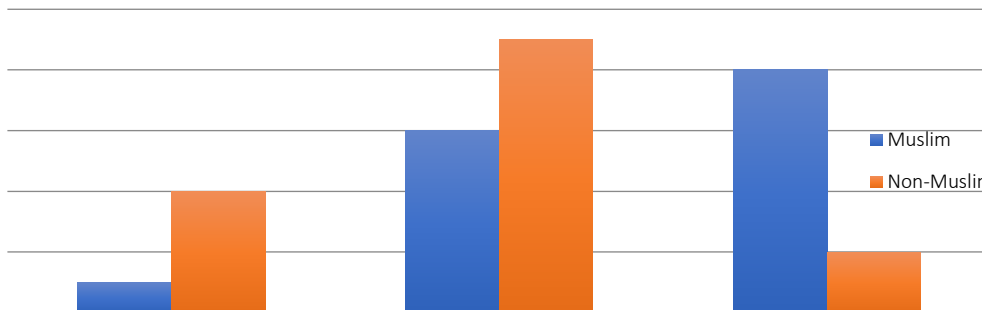
Berdasarkan eksperimen yang telah dijalankan didapati hasil seperti pada Grafik 2 di bawah ini. Perubahan warna Aura yang terjadi disebabkan tindakbalas listrik daripada badan subyek. Warna Aura yang wujud dalam penelitian ini seperti ditunjukkan dalam Grafik 2 di bawah ini.



Grafik 2. Perubahan warna Aura subyek ketika diperdengarkan Selawat Nabi

Berdasarkan Grafik 2 diketahui bahwa mayoritas warna Aura yang wujud pada subyek Muslim adalah biru muda (*light blue*). Warna biru muda memberi makna bahwa energi atau kekuatan yang dimiliki oleh Selawat Nabi adalah untuk meningkatkan spiritual, keseimbangan hidup, dan ketenangan. Warna oranye bermakna semangat, motivasi, dan keyakinan. Warna Aura yang wujud dalam kalangan subyek bukan Muslim adalah oranye. Warna oranye bermakna semangat, motivasi,

keyakinan, sikap kreatif, ekspresif, kegembiraan, dan kebahagiaan. Berdasarkan Grafik 2 diketahui bahwa energi atau kekuatan yang dimiliki oleh Selawat Nabi memiliki Aura berwarna biru muda untuk subyek Muslim dan oranye untuk subyek bukan Muslim. Energi tersebut memberi pengaruh kepada manusia diantaranya pengaruh fizikal, mental dan semangat seperti yang ditunjukkan dalam Grafik 3 di bawah ini.



Grafik 3. Pengaruh Selawat Nabi kepada manusia

Berdasarkan Grafik 3 di atas menunjukkan bahwa Selawat Nabi memberi pengaruh kepada semangat (*spirit*) subyek Muslim,

sedangkan pada subyek bukan Muslim, Selawat Nabi memberi pengaruh kepada mental (*mind*).

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa Selawat kepada Nabi Muhammad mempunyai energi atau kekuatan khas, yang mana kekuatan tersebut memberi pengaruh kepada manusia, baik Muslim maupun bukan Muslim. Bagi kaum Muslim, Selawat Nabi dapat meningkatkan ketakwaan, keimanan dan mendekatkan diri dengan Allah SWT, sedangkan bagi kaum bukan Muslim, Selawat Nabi dapat memberikan pengaruh yang tidak disadari yaitu berupa semangat, motivasi dan perasaan gembira. Hasil penelitian ini bersesuaian dengan beberapa hadis tentang Selawat Nabi, yang mana hadis-hadis tersebut menjelaskan bahwa dengan berselawat kepada Nabi dapat mendekatkan umat Islam dengan junjungan kita, Nabi Muhammad dan secara langsung akan mendekatkan juga kita dengan Allah SWT. Hadis-hadis yang menjelaskan dan menyokong hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW. bersabda :

"Bacalah selawat kepadaku karena sesungguhnya bacaan selawat kamu semua dapat sampai kepadaku di mana saja kamu berada." (Albakriah, 2014).

Dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW. bersabda :

"Tiada seseorang pun yang memberikan salam kepadaku (setelah kewafatanku), melainkan Allah mengembalikan rohku sehingga aku dapat menjawab salam orang itu." (Albakriah, 2014).

Dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW. bersabda :

"Sesiapa berselawat kepadaku sekali selawat, maka Allah akan berselawat ke atasnya sepuluh kali." (Albakriah, 2014).

Dari Anas bin Malik r.a. berkata Rasulullah SAW. bersabda:

"Barangsiapa yang berselawat kepadaku satu kali, maka Allah berselawat kepadanya

sepuluh kali dan akan dihapuskan daripadanya dosa dan diangkat baginya sepuluh darjat." (Albakriah, 2014).

Abdullah ibnu Masud r.a. berkata, Rasulullah SAW. bersabda:

"Seutama-utama manusia dengan aku di hari kiamat ialah orang yang paling banyak berselawat kepadaku." (Albakriah, 2014).

Hussain bin Ali memberitakan daripada ayahnya Ali bin Abi Talib bahwa Rasulullah bersabda :

"Apakah tidak lebih baik aku khabarkan kepada kamu tentang orang yang dipandang sebagai manusia yang paling bakhil?" maka kami (para sahabat) menjawab : "Baik benar Rasulullah!" Maka Rasulullah (selawat Allah dan salam ke atasnya) meneruskan: "Orang yang disebut namaku di hadapannya, maka tiada ia berselawat kepadaku, itulah manusia yang paling bakhil!" (Albakriah, 2014).

Ali bin Abi Talib berkata :

"Doa seseorang itu terdinding (terhalang) sehinggalah dia berselawat ke atas Rasulullah dan ahli keluarganya." (Albakriah, 2014).

Abu Hurairah berkata Rasulullah bersabda :

"Tiadalah suatu kaum berada di sesuatu majelis di mana mereka tidaklah menyebut nama Allah dan mereka tidak pula berselawat ke atas Nabi mereka, melainkan mereka pasti akan ditimpai padah (penyesalan). Maka jika Allah kehendaki, Dia akan seksa mereka ; dan jika Dia kehendaki, Dia akan mengampunkan mereka." (Albakriah, 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa berhasil membuktikan bahwa Selawat Nabi memiliki energi atau kekuatan yang sangat efektif untuk mendekatkan seseorang dengan Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW. Selawat kepada Nabi Muhammad SAW juga memberi pengaruh yang positif kepada pola pikir dan sikap seseorang, baik untuk kaum Muslim maupun bukan Muslim. Untuk kaum Muslim, Selawat Nabi membuka fikiran sehingga semakin mendekatkan mereka dengan sang pencipta, sedangkan untuk bukan

Muslim, Selawat Nabi mempengaruhi emosi seseorang sehingga merasa gembira. Fikiran yang dekat dengan Pencipta dan emosi gembira yang dirasakan seseorang merupakan energi positif dalam dirinya yang dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupannya seperti perilaku, emosi, kognitif, dan sebagainya.

Ucapan Terima Kasih

Diucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia (KPT) melalui pemberian dana penelitian RACE sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albakriah. 2014. Hadis sohih kelebihan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW. Laman sesawang: <https://albakriah.wordpress.com/2014/01/12/hadis-sohih-kelebihan-selawat-ke-atas-nabi-muhammad-s-a-w/>, dibuka pada: 21 Mac 2015.
- Irib Indonesia (2014). Tekanan jiwa dan cara mengatasinya. Laman sesawang: http://indonesian.irib.ir/artikel/ufuk/item/77571-Tekanan_Jiwa_dan_Cara_Mengatasinya, dibuka pada: 5 September 2015.
- Lindgren, C.E. & Jennifer Baltz (1997). *Aura Awareness*. California: Progen Co.
- Mohammad Aiman Az Zuhairi (2012). *Kelebihan Berselawat terhadap Rasulullah*. Selangor: Pustaka Al-Ehsan.
- Nasaruddin Umar (2014). *Kekuatan Selawat*. Laman sesawang: <http://www.republika.co.id/berita/koran/khazanah-koran/14/07/15/n8qsu724-kekuatan-Selawat>, dibuka pada: 4 Mac 2015.
- Saefuddin Al Hassany (2014). *Keajaiban Selawat menurut Al-Quran dan Hadis*. Kuala Lumpur: Global Publishing.
- Shafi-Q (2012). *Selawat*. Laman sesawang: <https://shafiqolbu.wordpress.com/selawat/>, dibuka pada: 5 September 2015.
- Web Kesehatan (2015). *Apa itu stres? Mengenal stres dan cara menanganinya*.

Laman sesawang:
<http://webkesehatan.com/info-stres-cara-menghadapi-stres/>, dibuka pada: 5 September 2015.

HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR HEALTH BELIEF MODEL DENGAN INTENSITAS BEROLAHRAGA DI SEBUAH FITNESS CENTER KOTA MALANG

Amelia Setiyorini

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

Farah Farida Tantiani

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

farah.farida.fpsi@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* dengan faktor-faktor *health belief model*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan studi korelasional. Responden pada penelitian ini merupakan anggota pusat kebugaran dengan rentang usia 20-40 tahun sebanyak 56 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *health belief model* dengan reliabilitas (a) *perceived seriousness* sebesar 0,750 (b) *perceived susceptibility* sebesar 0,932 (c) *cues to action* sebesar 0,739 (d) *perceived benefits* sebesar 0,869 (e) *perceived barriers* sebesar 0,952 dan kuesioner intensitas berolahraga dengan reliabilitas sebesar 0,981. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial dengan teknik analisis *Product Moment Pearson* yang menghasilkan koefisien korelasi sebagai berikut: (a) *perceived seriousness* 0,522 (b) *perceived susceptibility* 0,524 (c) *cues to action* 0,504 (d) *perceived benefits* 0,556 (e) *perceived barriers* 0,141. Dengan demikian diketahui bahwa terdapat satu faktor *health belief model* yaitu *perceived benefits* yang paling berhubungan atau mendasari seseorang memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Sebaliknya, *perceived barriers* merupakan faktor *health belief model* yang tidak berhubungan dengan intensitas berolahraga. Oleh karena itu, diharapkan pengelola pusat kebugaran agar dapat mensosialisasikan lebih lanjut tentang manfaat-manfaat berolahraga kepada anggota pusat kebugaran.

Kata Kunci : intensitas berolahraga, *health belief model*, pusat kebugaran

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur mencatat perkembangan jumlah kunjungan rawat inap dan rawat jalan pada puskesmas Provinsi Jawa Timur yang dalam 3 (tiga) tahun terakhir hingga tahun 2017 mengalami kenaikan sebesar 20 persen. Puncak kenaikan itu berada pada angka 26.773.765 orang yang menjalani rawat jalan dan 401.950 orang yang menjalani rawat inap. Secara khusus pada Kota Malang, tempat penelitian ini dilakukan, jumlah kunjungan rawat jalan sebesar

558.057 orang dan rawat inap sebesar 694 orang. Contohnya, pada Puskesmas Mojolangu Kota Malang, merupakan puskesmas yang dekat dengan lokasi penelitian dan pada puskesmas ini melayani

perawatan penyakit diabetes yang mana didominasi individu rentang usia 30 tahunan, mencatat terdapat kunjungan rawat jalan sebesar 12.663 orang. Pada rawat jalan ini terdapat kunjungan individu rentang usia 20-40 tahun dengan penyakit hipertensi, diabetes dan obesitas dengan jumlah kunjungan 6.470 orang. Besaran angka kunjungan rawat jalan usia 20-40 tahun tersebut mencapai 51,09 persen dari seluruh jumlah kunjungan yang ada pada puskesmas tersebut yaitu 12.663 orang. Individu usia 20-40 tahun menghabiskan waktunya sebagian besar untuk bekerja, sehingga jika individu lalai untuk merawat kesehatannya, berbagai macam penyakit, terutama yang disebutkan di atas dapat mengancam kesehatan (Papalia,

Old, dan Feldman, 2008 ; Hales dalam Santrock, 2012).

Berdasarkan data tersebut, Provinsi Jawa Timur khususnya Kota Malang melakukan kegiatan pemantauan “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat” dengan salah satu poinnya adalah aktivitas fisik yang harus dilakukan setiap hari. Hasil kegiatan pemantauan tersebut menunjukkan bahwa hanya terdapat 29.414 rumah tangga yang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dari 71.106 rumah tangga. Di sekitar puskesmas mojolangu sendiri, terdapat 2.080 rumah tangga yang melakukan perilaku hidup sehat. Melakukan hidup sehat dengan menyeimbangkan asupan yang harus dikonsumsi setiap hari dan melakukan olahraga merupakan hal yang dibutuhkan bagi setiap orang. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menjaga fisik tetap prima diantaranya dengan melakukan olahraga.

Pusat kebugaran banyak didirikan, salah satu tujuannya adalah untuk memberi kemudahan bagi masyarakat, yaitu menyediakan fasilitas olahraga. Kondisi tempat dan peralatan yang lengkap membuat olahraga di pusat kebugaran lebih menyenangkan daripada berolahraga di luar ruangan. Beberapa keuntungan berolahraga di pusat kebugaran dibandingkan berolahraga di luar ruangan yaitu intensitas berolahraga yang dapat lebih efektif. Hal ini dikarenakan berolahraga di pusat kebugaran tidak bergantung pada cuaca sehingga seseorang dapat dengan mudah melakukan olahraga. Selain itu, berolahraga di pusat kebugaran juga menguntungkan bagi individu karena menghasilkan sistem kardiovaskular lebih kuat, lebih berkonsentrasi dalam berolahraga, serta memiliki alat olahraga yang lengkap. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 menjelaskan bahwa individu sebaiknya melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu

dengan durasi 30 menit dalam sekali melakukan olahraga. Dengan demikian tingkat aktivitas atau intensitas berolahraga dapat diperoleh dengan mengalikan lamanya berolahraga dengan frekuensi olahraga itu sendiri.

Salah satu pusat kebugaran di Malang yang bernama “H” *Fitness Center* secara khusus didirikan untuk memfasilitasi individu yang ingin melakukan tindakan kesehatan. Dengan demikian, segala pelayanannya difokuskan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dengan memberikan fasilitas seperti konsultasi dan juga program latihan khusus menggunakan *personal trainer*. Hal ini sangat mendukung tindakan kesehatan yang akan dilakukan oleh individu. Sebagai pusat kebugaran yang baru beroperasi dua tahun lalu, dan berlokasi di wilayah yang padat akan perumahan, sekolah, kampus, dan juga kantor serta tidak ada fasilitas olahraga umum disekitarnya, membuat pusat kebugaran ini ramai dikunjungi individu yang ingin melakukan pola hidup sehat. Hal ini yang menjadikan alasan untuk dilakukannya penelitian pada lokasi ini.

Menurut hasil wawancara pada hari Senin 20 Mei 2019 dengan anggota H Fitness Center, A seorang laki-laki berumur 40 tahun dan S seorang perempuan berusia 29 tahun menyatakan bahwa dengan berolahraga, mereka merasakan ada yang berbeda dengan tubuhnya, yaitu lebih bugar dari sebelumnya. Mereka mengharapkan dengan rutinitasnya melakukan olahraga di pusat kebugaran, penyakit asam urat dan sesak napas yang sedang dideritanya dapat segera sembuh. Hal ini menggambarkan bahwa seseorang akan melakukan tindakan kesehatan ketika telah merasa terancam oleh suatu penyakit tertentu.

Salah satu teori yang dapat menggambarkan tentang tindakan kesehatan adalah *Health Belief Model*. *Health Belief*

Model (HBM) yaitu kecenderungan tindakan pencegahan yang dilakukan individu yang menimbulkan perilaku tindakan kesehatan tergantung bagaimana penilaian individu itu sendiri (Sarafino, 2003). Berdasarkan teori tersebut, terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat, yaitu persepsi terhadap keseriusan suatu penyakit (*perceived seriousness*), kerentanan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*), isyarat untuk bertindak (*cues to action*), keuntungan yang diperoleh individu (*perceived benefits*), dan hambatan dalam melakukan tindakan (*perceived barriers*).

Penelitian yang dilakukan oleh Sirait dan Sarumpaet (2012), mengenai hubungan Komponen *Health Belief Model* Dengan Perilaku Sehat Penggunaan Kondom dan penelitian yang dilakukan oleh Attamimy dan Qomaruddin (2017), mengenai Aplikasi *Health Belief Model* Pada Perilaku Pencegahan Demam Berdarah *Dengue* keduanya memiliki hasil yang signifikan antara faktor-faktor *Health Belief Models* dengan perilaku sehat penggunaan kondom maupun dengan perilaku pencegahan demam berdarah. Namun, didapat hasil berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh Fibriana (2013), terkait Keikutsertaan Pelanggan Wanita Pekerja Seks Dalam *Voluntary Counseling And Testing* (VCT). Variabel penelitian yang dilakukan tersebut adalah faktor-faktor *health belief model*, meliputi persepsi kerentanan, persepsi keparahan HIV/AIDS, persepsi manfaat VCT, persepsi hambatan VCT, motivasi/isyarat melakukan VCT, dan praktik VCT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi wanita pekerja seks dalam melakukan VCT masih tergolong rendah.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan

faktor-faktor *health belief model* dengan intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran usia 20-40 tahun di "H" *fitness center* kota Malang. Dengan demikian akan diperoleh faktor-faktor kepercayaan yang menjadi dasar individu anggota pusat kebugaran memiliki intensitas berolahraga dalam melakukan tindakan kesehatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berbentuk analisis deskriptif dengan studi korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor *health belief model* dengan intensitas berolahraga pada anggota pusat kebugaran di "H" *fitness center* Kota Malang. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota "H" *fitness center* yang berjumlah 56. Populasi tersebut diperoleh dari jumlah anggota pusat kebugaran berusia 20-40 tahun. Responden penelitian diperoleh dari keseluruhan populasi yang memenuhi kriteria untuk dipilih. Responden pada penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang ada, yaitu berjumlah 56 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *health belief model* yang terdiri atas komponen (a) *perceived seriousness* (reliabilitas 0,750 dan validitas berkisar antara 0.581-0.771) (b) *perceived susceptibility* (reliabilitas 0,932 dan validitas berkisar antara 0.752-0.944) (c) *cues to action* (reliabilitas 0,739 dan validitas berkisar antara 0.522-0.647) (d) *perceived benefits* (reliabilitas 0,869 dan validitas berkisar antara 0.542-0.911) (e) *perceived barriers* (reliabilitas 0,952 dan validitas berkisar antara 0.536-0.986) serta kuesioner intensitas berolahraga dengan reliabilitas sebesar 0,981 dan validitas berkisar antara 0.629 hingga 0.986. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis

inferensial dengan teknik analisis *Pearson Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perceived Seriousness Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit dalam taraf yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan 44 orang responden memiliki pandangan keseriusan terhadap suatu penyakit. Hal ini terdiri dari 11 orang berada pada kategori tinggi dan 33 orang responden berada dalam kategori sedang. Namun, di sisi lain, juga terdapat responden penelitian yang memiliki pandangan keseriusan suatu penyakit dalam kategori rendah dengan jumlah 11 orang. Dilihat dari kekuatan hubungan antara faktor *perceived seriousness* dengan intensitas berolahraga, maka terjadi hubungan yang berada pada tingkat hubungan sedang. Hal ini terlihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan angka 0,522 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada 0,40 – 0,599 dianggap sedang (Sugiyono, 2015). Selain itu, nilai hubungan yang positif ini menandakan ada hubungan yang berbanding lurus, artinya jika individu semakin memiliki pandangan keseriusan suatu penyakit, maka individu akan memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Terdapat juga pandangan seseorang tentang tingkat keseriusan suatu penyakit yang menghasilkan dampak pada kehidupan secara umum (Attamimy & Qomaruddin, 2017). Hal ini menjadi penguat dalam penelitian ini bahwa pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit berhubungan positif dengan intensitas berolahraga. Seperti salah satu responden dalam penelitian ini, melakukan tindakan kesehatan seperti berolahraga dikarenakan telah menderita suatu penyakit berbahaya dan memandang penyakit tersebut sebagai

ancaman bagi dirinya jika tidak melakukan tindakan kesehatan seperti berolahraga. Hasil penelitian ini juga selaras dengan konsep keparahan menurut ahli. Salah satunya menjelaskan bahwa pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit terhadap individu, keluarga, atau masyarakat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan penyakit tersebut (Notoadmojo, 2007). Hasil penelitian ini juga dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fibrina (2013), berdasarkan teori *health belief model*, dinyatakan bahwa dalam melakukan tindakan dalam mencegah terjadinya suatu penyakit dipengaruhi oleh pandangan seseorang terhadap keseriusan suatu penyakit yang dirasakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit memiliki hubungan dengan intensitas berolahraga.

Perceived Susceptibility Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap kerentanan terhadap suatu penyakit dalam taraf yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan 43 orang responden merasa rentan terhadap suatu penyakit. Hal ini terdiri dari 13 orang berada pada kategori tinggi dan 30 orang responden berada dalam kategori sedang. Namun, di sisi lain, juga terdapat 13 responden penelitian yang tidak merasa rentan terhadap suatu penyakit. Dilihat dari kekuatan hubungan antara faktor *perceived susceptibility* dengan intensitas berolahraga, maka terjadi hubungan yang berada pada tingkat hubungan sedang. Hal ini terlihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan angka 0,524 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada 0,40 – 0,599 dianggap sedang (Sugiyono, 2015). Selain itu, nilai hubungan yang positif ini menandakan ada hubungan yang berbanding lurus, artinya jika individu semakin merasa rentan akan suatu penyakit

tertentu, maka individu akan memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Individu yang merasa rentan dan percaya terhadap risiko jika terkena suatu penyakit berbahaya, lebih mungkin untuk melakukan tindakan kesehatan. Begitu juga sebaliknya, individu yang tidak merasa rentan terhadap suatu penyakit tertentu, akan lebih mungkin untuk melakukan tindakan yang tidak sehat (Onoruoiza, 2015). Kondisi ini menjelaskan bahwa kerentanan terhadap suatu penyakit akan memiliki hubungan dengan perilaku atau tindakan yang lebih sehat. Hasil ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2009) bahwa semakin rendah kerentanan yang dirasakan, maka semakin rendah pula upaya akan pencegahan penyakit tersebut. Begitu juga sebaliknya. Hal ini semakin menguatkan bahwa kerentanan terhadap suatu penyakit tertentu berbanding lurus dengan tindakan kesehatan, jika dalam penelitian ini yaitu berupaya untuk memiliki perilaku hidup sehat berolahraga dengan memiliki intensitas berolahraga yang teratur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kerentanan terhadap suatu penyakit memiliki hubungan dengan intensitas berolahraga.

Cues To Action Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden penelitian akan melakukan upaya tindakan kesehatan jika terdapat isyarat untuk bertindak. Isyarat untuk bertindak dalam hal ini merupakan suatu "pentunjuk" agar individu melakukan tindakan kesehatan, dapat berupa ancaman suatu penyakit ataupun akibat interaksi dengan orang lain. Isyarat untuk bertindak dalam penelitian ini merujuk pada kategori sedang. Sebanyak 42 orang responden dari 56 orang melakukan tindakan kesehatan jika terdapat isyarat untuk bertindak. Pada uji statistik yang dilakukan antara isyarat untuk bertindak dan intensitas berolahraga didapat koefisien

korelasi sebesar 0,504 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada taraf hubungan sedang yaitu 0,40- 0,599 (Sugiyono, 2015). Nilai positif pada koefisien korelasi ini menggambarkan adanya hubungan yang berbanding lurus, sehingga jika terdapat isyarat untuk melakukan tindakan kesehatan semakin tinggi, maka upaya memiliki intensitas berolahraga yang teratur semakin tinggi pula. Begitu juga sebaliknya, jika tidak terdapat isyarat untuk melakukan tindakan kesehatan, maka upaya untuk memiliki intensitas berolahraga yang teratur semakin menurun. Isyarat melakukan tindakan adalah suatu kegiatan yang bergerak untuk mengganti sebuah perilaku awal. Contohnya mencangkup kesakitan dari anggota keluarga, laporan media, dan lain sebagainya. Dengan demikian, penelitian ini selaras dengan konsep bahwa isyarat untuk melakukan tindakan berhubungan dengan dorongan untuk menjalankan sebuah tindakan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani (2015) bahwa tingkat keaktifan mencari informasi melalui segala bentuk media informasi baik langsung maupun tak langsung seperti teman, penyuluhan, media cetak maupun elektronik, dan petugas kesehatan memengaruhi cara individu untuk menjaga kebersihan. Semakin tinggi keaktifan dan memperoleh informasi maka semakin baik dalam menjaga kebersihan. Selain itu, ancaman suatu penyakit dapat membuat seseorang melakukan tindakan kesehatan. Seperti responden dalam penelitian ini yang melakukan tindakan kesehatan karena merasa terancam dengan penyakit yang dideritanya dan takut akan bertambah parah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa isyarat melakukan tindakan menjadi faktor yang cukup kuat untuk melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini upaya untuk berperilaku hidup sehat berolahraga.

Perceived Benefits Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap manfaat yang akan diterima jika melakukan tindakan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 44 orang responden memiliki pandangan yang baik terkait manfaat yang akan diterima dengan melakukan tindakan kesehatan. Walaupun di sisi lain terdapat pula responden yang termasuk dalam kategori rendah dalam memandang manfaat melakukan tindakan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *perceived benefits* dengan intensitas berolahraga dengan koefisien korelasi 0,556 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada taraf hubungan sedang yaitu 0,40 - 0,599 (Sugiyono, 2015). Nilai positif pada koefisien korelasi tersebut menggambarkan suatu hubungan yang berbanding lurus, yang berarti semakin besar pandangan terhadap manfaat yang dirasakan oleh responden penelitian, maka semakin baik pula upaya memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Pandangan terkait manfaat ketika melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini memiliki intensitas berolahraga yang efektif merupakan suatu penilaian dari masing-masing individu tentang nilai guna suatu perilaku yang baru dalam menurunkan resiko suatu penyakit tertentu. Individu cenderung akan berperilaku lebih sehat ketika dalam dirinya terdapat keyakinan bahwa perilaku sehat tersebut akan mencegah ataupun menurunkan pengembangan penyakit yang lebih parah (Attamimy & Qomaruddin, 2017). Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian dari Purwono (2014) yang menghasilkan hubungan yang signifikan antara *perceived benefits* dengan upaya pencegahan tersier penyakit hipertensi. Dengan demikian berdasarkan penelitian sejenis yang telah

dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *perceived benefits* dengan intensitas berolahraga. Semakin tinggi individu merasakan manfaat, semakin tinggi pula dalam melakukan perilaku kesehatan atau pencegahan yang dimaksudkan.

Perceived Barriers Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap hambatan jika melakukan tindakan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 43 orang responden memiliki pandangan dalam kategori tinggi dan sedang terkait hambatan dengan melakukan tindakan kesehatan. Namun di sisi lain terdapat pula 13 orang responden yang termasuk dalam kategori rendah dalam memandang hambatan ketika akan melakukan tindakan kesehatan. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara *perceived barriers* dengan intensitas berolahraga. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,141 dan signifikansi 0,299 yang berarti *perceived barriers* positif tidak berhubungan dengan intensitas berolahraga. Walaupun hubungan *perceived barriers* dan intensitas berolahraga ini tidak signifikan, terlihat bahwa nilai korelasi tersebut terletak antara 0,00-0,199 yang berarti sangat lemah (Sugiyono, 2015). Terdapat beberapa hal yang membuat individu memiliki pandangan mengenai hambatan ketika akan melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini upaya untuk memiliki intensitas berolahraga yang teratur. Hambatan tersebut antara lain, seperti pertimbangan jauh atau dekatnya sarana olahraga, maupun pertimbangan finansial (Muzaham, 2014). Hal ini menjadi tidak signifikan karena responden penelitian tidak peduli dalam memandang hambatan yang dirasakan. Anggota pusat kebugaran

merupakan individu yang telah sadar akan melakukan tindakan kesehatan, sehingga tidak lagi memandang finansial, maupun letak fisik suatu pusat kebugaran sebagai hal yang menghambat untuk melakukan tindakan kesehatan, melainkan lebih memandang hal-hal terkait manfaat dalam melakukan tindakan kesehatan itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor *perceived benefits* merupakan faktor yang paling melatarbelakangi intensitas berolahraga efektif yang dimiliki oleh anggota usia 20-40 tahun pada "H" *fitness center* Kota Malang. *Perceived benefits* sebagai faktor yang dominan dalam hal ini menjelaskan bahwa anggota pusat kebugaran melakukan tindakan kesehatan seperti perilaku berolahraga didasari dengan adanya pandangan tentang manfaat yang akan diterima jika berolahraga. Manfaat dalam hal ini seperti mencegah terkena penyakit, menjadikan lebih sehat, dan mengurangi resiko ancaman kesehatan.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis, diperoleh hasil kesimpulan yaitu:

1. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived seriousness*.
2. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived susceptibility*.
3. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *cues to action*.
4. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H"

fitness center Kota Malang dengan faktor *perceived benefits*.

5. Tidak ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived barriers*.

Perceived benefits merupakan faktor *health belief model* yang paling berhubungan dengan intensitas berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki intensitas berolahraga yang efektif didasari oleh pandangan tentang manfaat yang akan didapat melalui olahraga. Hubungan diantara *perceived benefits* dan intensitas berolahraga merupakan hubungan yang positif berbanding lurus. Dengan demikian, semakin tinggi pandangan individu terkait manfaat yang akan diterima ketika melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini perilaku hidup sehat berolahraga, maka semakin tinggi pula upaya dalam memiliki intensitas berolahraga secara teratur. Sebaliknya, faktor *perceived barriers* merupakan faktor *health belief model* yang tidak berhubungan dengan intensitas berolahraga, dengan demikian bahwa individu anggota pusat kebugaran, tidak memikirkan akan hambatan yang dirasakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aryani, R. 2012. Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.
- Attamimy & Qomaruddin. 2017. Aplikasi *Health Belief Model* Pada Perilaku Pencegahan Demam Berdarah *Dengue*. *Jurnal Promkes Vol 5 No 2*.
- Fibriana, A. I. 2013. Determinan keikutsertaan pelanggan wanita pekerja seks (WPS) dalam program *Voluntary Conseling and Testing* (VCT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 08(02), 146-151*.
- Kemkes RI. 2017. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta

- Muzaham, Fauzi. 2014. Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan. Jakarta : UI-Press.
- Notoatmodjo, S. 2007. Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku, Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Onoruoiza SI, Musa, Umar BD, Kunle. 2015. *Using Health Beliefs Model as an Intervention to Non Compliance with Hypertension Information among Hypertensive Patient. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 20(9): V.
- Papalia, Olds & Feldman. 2008. Human Development (Perkembangan Manusia). Jakarta : Salemba Humanika.
- Purwono J. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Komitmen Pencegahan Tersier Penyakit Hiper-tensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah 1*.
- Santrock, J.W. 2012. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi13 Jilid 2, Penerjemah : Widiastinta, B)*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. 2003. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. USA :John Willey & Sons Inc.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, Rahayu. 2009. Pemberian Makanan, Suplemen dan Obat pada Anak. Jakarta : EGC.

SELF ESTEEM WARGA INDONESIA YANG DI EVAKUASI DARI WUHAN TERHADAP ONLINE SHAMING VIRUS CORONA CINA

Farah Aliyah Syahidah

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
farahaliyahsyahidahii@yahoo.com

Gybran Jabbar Putra Cahyo

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
gybranjabar24@gmail.com

Inayatun Nadziroh

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
inayatun.250999@gmail.com

Selfilia Arum Kristanti

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
selfiliaarum@gmail.com

Rafika Putri Vidya Rahmawati

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
rafikaputrivr@yahoo.co.id

Bima Arya Koeswirawan

koeswirawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self esteem warga negara Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan terhadap online shaming virus corona Cina. Pengumpulan data menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan, mendapatkan perilaku online shaming mengenai virus corona dan kedua partisipan memiliki self esteem tinggi. Hal ini berarti terdapat penilaian diri secara positif yang memiliki pengaruh baik pada tingkah laku, sikap dan emosi partisipan dalam menghadapi perilaku online shaming mengenai virus corona.

Kata Kunci: Corona; Online Shaming; Self Esteem

Akhir-akhir ini hampir dapat dipastikan bahwa orang-orang banyak yang menggunakan media sosial, tercatat pada bulan Juli 2019, *We Are Social* dan *Hootsuite* menyatakan bahwa lebih dari 3,5 miliar penduduk dunia menggunakan media sosial (Kompas.com, 2019) Menurut Kementrian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta dimana 95 persen di antaranya adalah pengguna media sosial. Indonesia tercatat sebagai pengguna media sosial *facebook* terbesar setelah Amerika Serikat, Brazil dan India.

Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni "media" dan "sosial". "Media" diartikan

sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007; McQuail, 2003). Sedangkan kata "sosial" diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menegaskan bahwa pada kenyataannya, media dan semua perangkat lunak merupakan "sosial" atau dalam makna bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial (Durkheim dalam Fuchs, 2014). Dari dua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah alat yang digunakan untuk bersosialisasi dengan orang lain

Media sosial memiliki jenis dan fungsi yang berbeda-beda (Olmsted, dkk., 2013). Be-beberapa jenis media sosial adalah *facebook* yang

berfungsi untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui *messenger* dan beranda, *instagram* yang fokus untuk membagikan media gambar atau foto dan berkomunikasi melalui kolom komentar dan *direct message*, *twitter* yang berfungsi untuk berbagi informasi melalui tulisan sebanyak maksimal 140 karakter, *e-mail* yang banyak digunakan untuk keperluan formal seperti pekerjaan dan kuliah.

Akcan (2017) mengatakan bahwa media teknologi dapat membantu seseorang untuk mendapat perhatian. Dengan karakteristik media sosial yang memudahkan pengguna untuk memberikan dan mendapatkan komentar, maka akan semakin mudah pengguna untuk melakukan komunikasi. Komentar yang didapatkan pengguna dari pengguna lain bersifat bebas dan beragam. Penggunaan komentar yang baik akan mendukung interaksi yang positif antar pengguna. Sebaliknya apabila penggunaan komentar yang kurang baik justru akan memberikan hubungan yang negatif pada antar pengguna. Seseorang yang tidak lepas dari komentar yang negatif akan merasa diperlakukan tidak nyaman. Perlakuan tidak nyaman tersebut dapat berupa hinaan, ancaman, dipermalukan, disiksa dan menjadi target perundungan di dunia maya secara terus menerus. Sekalipun yang disediakan teknologi merupakan informasi dan komunikasi yang nyaman serta baru, namun tidak akan lepas dari masalah seperti *online shaming*.

Online Shaming sendiri didefinisikan sebagai perilaku memermalukan orang lain di media sosial. Munculnya fenomena *shaming online* dapat dianggap sebagai ide pengawasan sebagai bentuk kontrol sosial. CCTV di tempat umum saat ini adalah contoh pengawasan yang digunakan untuk mencegah perilaku menyimpang. *Online shaming* mencakup perbuatan main hakim sendiri, penindasan, kefanatikan dan bergosip (Marko, 2010). Hal ini dibuktikan dengan beberapa kasus *online shaming* yang dialami oleh salah satu mahasiswa Banyuwangi yang baru saja di evakuasi dari Wuhan, ia mengaku

mengalami diskriminasi dari masyarakat (Times Indonesia, 2020).

Menurut Solove (2007) perasaan korban *online shaming* memiliki banyak manfaat sebagai bentuk baru penegakan norma di masyarakat. Seperti semua orang tahu, ada orang-orang setiap hari yang melakukan tindakan-tindakan yang menjengkelkan dan kadang-kadang mengerikan. Misalnya bisa seseorang memotong antrean atau menggunakan penghinaan terhadap orang asing. Seringkali tindakan-tindakan ini akan dibiarkan tanpa hukuman, dan gagasan untuk secara aktif menghadapi individu itu tidak umum. Tetapi internet, dan teknologi yang telah berkembang di sekitarnya, sekarang memungkinkan perekaman dan pengunggahan media, yang secara fundamental mengubah keadaan ini. Warga sekarang memiliki kekuatan untuk melawan melalui rasa *online shaming* dan membuat perbedaan nyata melalui paparan publik. Internet telah berlaku memberi semua orang platform terbuka, dan karenanya kekuatan. Lebih jauh lagi, individu-individu tertentu dapat mempertahankan satu persona ke dunia luar, sementara melakukan aktivitas yang dipertanyakan secara rahasia. Memalukan online dapat mengungkap kebenaran ini, menguntungkan jika ada kepentingan publik. Sementara satu orang mungkin memiliki sedikit kekuatan, akumulasi kekuatan dari banyak individu sekarang dapat memiliki dampak nyata melalui penyebaran yang cepat dan dampak dari informasi mereka.

Posner dan Rasmusen (1999) berpendapat bahwa reputasi pelaku mungkin menjadi penyebab utama *online shaming* daripada keadilan. Dengan platform *online* seperti *Facebook* dan *Twitter* yang melibatkan komunitas besar yang dapat dengan mudah dan didorong untuk melihat aktivitas satu sama lain, *online shaming* dapat digunakan untuk mengangkat posisi pelaku atau rasa kesesuaian bisa ikut berperan. Jika seseorang tidak memermalukan seseorang yang menjadi sasaran kelompok sosial online mereka, mereka

sendiri dapat menjadi target karena hal ini. Posner dan Rasmusen (1999) juga menyatakan kekhawatiran atas perluasan ruang lingkup rasa malu yang tidak disengaja. Selain itu bisa juga ada limpahan konsekuensi dari memperlakukan online. Kelompok pelaku yang dekat dengan korban, misalnya keluarga atau teman dapat dihukum oleh pergaulan serta target yang dimaksudkan (Klonick, 2015).

Ketika menggunakan *online shaming* sebagai bentuk hukuman mungkin ada dua aspek utama yang dianggap merusak sifatnya sebagai kekuatan positif dalam penegakan norma-norma sosial. Inti dari tindakan itu, pelanggaran norma sosial mungkin dipertanyakan dalam dirinya sendiri. 'Shamer' asli memiliki dendam terhadap pelaku dan mengarang 'pelanggaran' atau tindakan itu disalahartikan dan kemudian salah tafsir tersebut dikatakan sebagai kebenaran. Sifat internet memperumit poin kedua efek memperlakukan online sulit untuk dibatasi atau dibakukan. Nozick (1981) akan menyatakan bahwa tingkat hukuman yang tidak ditentukan akan digolongkan sebagai balas dendam alih-alih sebagai hukuman karena ketidakpercayaan sebelumnya. Dengan anonimitas, respons instan dari seluruh dunia dan memori internet yang tak terbatas, kemungkinan menahan diri atau mengendalikan rasa malu sangat kecil kemungkinannya. Kritik masyarakat yang selama ini disampaikan melalui rubrik opini pembaca koran kemudian bermigrasi menuju ranah media sosial. Hal ini tentunya membuka ruang komunikasi yang lebih interaktif dan memungkinkan pertukaran informasi yang masif dan cepat. Namun, praktik meleak internet ini sayangnya tidak diikuti oleh pembentukan kearifan dalam beretika di dunia siber atau *netiket*. Beberapa cara yang dapat ditempuh adalah dengan sosialisasi UU ITE khususnya Bab VII pasal 27 sampai 32 yang mengatur bagaimana ketentuan dalam menggunakan internet, melakukan media *literacy* atau keterampilan media sembari terus mengembangkan nilai-nilai

moral etika dalam berkomunikasi melalui jejaring sosial. Inilah yang kemudian menjadi peluang bagi pemerintah untuk secara sistematis dan komprehensif memperkecil peluang bagi para pengguna internet dalam melakukan perundungan siber (Rasasti, 2016).

Beberapa kasus tersebut mendorong peneliti untuk meneliti *self esteem* dari warga Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan beberapa bulan lalu dan mendapat *online shaming* dari media sosial.

METODE

Rancangan Penelitian

Peneliti memilih rancangan penelitian menggunakan pendekatan studi kasus karena kasus yang diambil adalah kasus yang unik, memiliki ciri khas tersendiri dan berbeda dari yang lain. Peneliti fokus pada individu atau fenomena yang sedang terjadi, yakni *online shaming* pada warga Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan. Fenomena yang terjadi berupa fenomena alamiah yang terkait ruang dan waktu. Maka dalam hal ini, peneliti akan mengkaji secara deskriptif dan fokus pada individu (warga Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan) yang disebabkan virus corona yang menjadi pandemic saat ini.

Tahap-tahap penelitian yang dilakukan peneliti ialah sebagai berikut (Hanurawan, 2016) :

1. Melakukan perumusan masalah, dimana peneliti mengidentifikasi masalah penelitian. Dalam hal ini, peneliti menemukan kasus unik sehingga digunakan metode penelitian dengan pendekatan studi kasus dan yang menjadi fokus utama adalah mengenai *online shaming*. Peneliti mengangkat masalah *Self-Esteem* warga Indonesia yang di evakuasi dari wuhan Terhadap *Online Shaming* Virus Corona China. Kemudian merumuskan pertanyaan

- penelitian untuk melihat pola tema yang ada di dalam *online shaming*.
2. Peneliti memilih metode penelitian yang tepat dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Peneliti memilih menggunakan metode deskriptif kualitatif sebagai metode yang tepat untuk penelitian.
 3. Data dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti. Peneliti menetapkan analisis tematik yang memuat tahap-tahap dari pengumpulan data sampai gambaran penyajian data dan kesimpulan agar mampu menjawab pertanyaan penelitian.
 4. Hasil penelitian ditulis peneliti dalam bentuk laporan ilmiah. Peneliti menggambarkan hasil temuan penelitian dalam bentuk kategorisasi atau pengelompokan tema yang muncul pada *online shaming*.

Data Penelitian

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer, dimana peneliti mewawancarai langsung partisipan (warga Indonesia yang merupakan mahasiswa Indonesia yang baru pulang dari Wuhan) dan data sekunder menggunakan studi dokumentasi sosial media partisipan.

Informan adalah 2 warga Indonesia yang menjadi mahasiswa di Wuhan, China bernama Fadil berusia 30 tahun, kode informan F dan partisipan bernama Nussa, kode informan N. Untuk memperoleh data yang diharapkan sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti berusaha melakukan observasi di sosial media dan portal berita *online* untuk menemukan partisipan yang sesuai untuk kebutuhan penelitian kemudian di lanjutkan dengan proses wawancara.

Analisis Data Penelitian

Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, peneliti mengumpulkan data penelitian tidak hanya saat penelitian sudah dimulai atau saat penelitian

berakhir, namun peneliti mengumpulkan data sejak dimulainya penelitian (mengumpulkan informasi, membuat kategori) hingga berakhirnya penelitian.

Reduksi Data

Proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan dianalisis. Hasil wawancara, hasil observasi, hasil studi dokumentasi, dan atau hasil dari FGD diubah menjadi bentuk tulisan (*script*) yang sesuai dengan formatnya masing-masing (Herdi-ansyah, 2015).

Display Data

Mengolah data yang setengah jadi yang sudah seragam dan memiliki alur tema yang jelas menjadi kategorisasi-kategorisasi tertentu yang sesuai dengan tema yang sudah dikelompokkan dan dikategorisasikan (Herdi-ansyah, 2015).

Keabsahan Data

Kredibilitas

Uji keajegan atau kekonsistenan data ini dilakukan dengan cara memverifikasi langsung hasil wawancara saat tahap pengolahan data kategorisasi dengan partisipan. Dalam hal ini, Wiliam Wiersma (1986) menyebutnya sebagai triangulasi. Pertama, peneliti menguji keabsahan data melalui triangulasi sumber, peneliti mengecek hasil data berdasarkan sumber yang sudah ada. Kedua, peneliti menguji keabsahan data melalui wawancara pada partisipan langsung (triangulasi teknik), ketiga peneliti menguji keabsahan data melalui triangulasi waktu, dimana data diuji berdasarkan waktu yang berbeda dan hasilnya terdapat kesamaan atau keajegan.

Kesimpulan / Verifikasi

Kesimpulan berisi tentang uraian dari seluruh sub-kategorisasi tema yang tercantum pada tabel kategorisasi dan koding yang sudah terselesaikan, disertai dengan *quote* verbatim wawancaranya (Herdi-ansyah, 2015).

HASIL

Data yang diperoleh dari wawancara berupa jawaban informan atas pertanyaan yang diajukan oleh penelitian melalui panduan wawancara yang dilakukan secara tatap muka langsung dengan informan, yang kemudian data jawaban tersebut disajikan dalam bentuk kutipan hasil wawancara.

Online Shaming

Online shaming mencakup perbuatan main hakim sendiri, penindasan, kefanatikan dan bergosip (Marko, 2010). Komponen *vigintalism* salah satu fenomena paling mencolok dari media sosial adalah penjagaan terhadap individu yang melanggar aturan sosial dan hukum. Banyak pengguna sosial tidak semuanya simpatik di sini. Hal ini ditunjukkan dengan pengetahuan partisipan terhadap *vigintalism* yang ditegaskan pada kalimat berikut ini,

"Dan kita udah klarifikasi gimana soal berita yang tes corona di natuna." (Partisipan N (1), 64-65)

"Ketika kita di natuna, kita sempet liat berita di tv yang isinya ngomongin kita." (Partisipan N (1), 62-63)

"Mengenai candaan teman-teman ee.."
(Partisipan F (1), 11)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas dapat diketahui bahwa aspek *vigintalism* dari *online shaming* dari partisipan dapat dicerminkan melalui pernyataan partisipan yang mengatakan bahwa partisipan melihat berita yang memberitakan partisipan saat berada di Wuhan, dan saat perjalanan dari Wuhan ke Indonesia. Berita berisi tentang tes corona di Natuna yang diadakan untuk beberapa mahasiswa yang baru saja pulang dari Wuhan ke Indonesia. Komponen *online shaming* yang berisi *bullying* juga didapatkan oleh partisipan, dibuktikan oleh pernyataan di bawah ini yaitu :

"Ketika kita di natuna, kita sempet liat berita di tv yang isinya ngomongin kita." (Partisipan N (1), 62-63).

"Ee...candaan-candaan seperti itu terjadi di eee... sosial media, di online dan juga secara langsung dari teman-teman saya" (Partisipan F (18)-(20)).

Berdasarkan kutipan wawancara di atas dapat diketahui bahwa aspek *bullying* dari *online shaming* dari partisipan dapat dicerminkan melalui pernyataan partisipan yang mengatakan bahwa mereka melihat acara televisi yang membicarakan tentang kedatangan dari Wuhan dan seringkali memacu *bullying*, partisipan kedua menceritakan bahwa kasus *bullying* terjadi melalui teman-temannya langsung dan dibuat candaan. Aspek *bigotry* (kefanatikan) dari *online shaming* dari partisipan dapat dicerminkan melalui pemahaman bahwa tidak hanya di Wuhan partisipan mendapatkan perlakuan *online shaming*, tapi juga saat pada di Indonesia partisipan juga mendapat perlakuan *online shaming*. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan sebagai berikut,

"Waktu kita di Wuhan aja udah banyak berita gak enak apalagi kita di Indo." (Partisipan N (1), 80-81)

"Kalau dari sosial media, paling sih saya eh kasih nge-like gitu aja di komen-komennya." (Partisipan F (1), 24-25).

Dari partisipan kedua kita mendapatkan bahwa partisipan mendapatkan tindakan penyerangan dari warga Indonesia dan partisipan membalas dengan memberi *like* pada kiriman warga Indonesia. Aspek *gossiping* dari *online shaming* dari partisipan dapat dicerminkan pandangan partisipan terhadap berita yang memberitakan partisipan mengenai kepulangannya dari Wuhan dimana pemberitaan tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan sebagai berikut,

"Pandangan ku selagi bisa melakukan yang baik mengapa membuat cemas? Karena merasakan sendiri gimana rasanya di buat cemas dengan berita yang dilebihkan kan ngga enak menyebarkan informasi secara langsung dan tidak langsung, langsung di

*ceritain to the point ke orangnya, gak langsung kayak snapgram gitu.” (Partisipan N (1) 88-92).
 “Kalau pernyataan atau komentar yang sampai membuat saya sakit hati itu dari e-mail tidak ada, kalau dari dm atau komen paling ya, dan itu hanya sekedar eh apa yah ya ngga bikin saya sakit hati sih karena kan cuma ditanya, “kamu gimana pemeriksaannya ? Apakah itu betul-betul sesuai prosedur ? terus gimana kemarin penangannya ?” ya mereka mungkin masih belum yakin karena faktor, salah satunya mereka mendapatkan informasi-informasi hoax.” (Partisipan F (1) 47-54).
 “Itu setelah adanya info hoax itu, kita ya di up lagi.” (Partisipan F(1) 49).*

Partisipan kedua membicarakan hal sensitif, dimana informasi tersebut cenderung dibumbui oleh si pembuat berita. Hal ini mencerminkan aspek *gossiping* dari *online shaming*.

Self Esteem

Self esteem menurut Ghufron dan Risnawita (2016) adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. *Self esteem* merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna. Aspek-aspek *Self esteem* menurut Coopersmith (1967) yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

Komponen *power* salah satu aspek dari *self esteem*, dimana pada aspek ini menunjukkan kekuatan partisipan dalam menghadapi suatu hal. Hal ini ditunjukkan dengan pengetahuan partisipan terhadap *power* yang ditegaskan pada kalimat berikut ini:

*“Pandanganku selagi bisa melakukan yang baik mengapa membuat cemas? Karena merasakan sendiri gimana rasanya di buat cemas dengan berita yang dilenihkan kan nggaena” (Partisipan N (1), 88 - 90)
 “Kalau saya pribadi ya itu jauh sebelum balik ke aceh pada saat observasi saya sudah mempersiapkan hal-hal seperti itu pasti akan terjadi kepada kami.” (Partisipan F (1), 12-15).
 “Kalau saya pribadi menghadapinya, biasanya mencoba biasa saja, tidak terlalu ambil emosi, tidak terlalu ambil perasaan ya saya anggap*

itu ya wajar, dan saya pribadi tidak merasa sedih.” (Partisipan F (15)-(18)).

Dari kedua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan mampu mengontrol perilakunya sendiri, dimana kontrol terhadap perilaku sendiri merupakan indikator dari aspek *power*.

“Menyebarkan informasi secara langsung dan tidak langsung, langsung di ceritain lgs to the point ke orang nya, galangeung kayak snapgram gt” (Partisipan N (1),90- 92)

“Mencoba menjelaskan pada mereka mungkin di awal-awal kemarin kan masih sempet tuh heboh karena belum tahu bagaimana pencegahannya, gejala-gejalanya, gimana prosesnya.” (Partisipan F(1), 22-25).

Sedangkan pada pernyataan di atas mempertegas tentang kemampuan partisipan dalam memengaruhi orang lain, dimana indikator ini tergolong dalam aspek *power self esteem*.

Aspek berikutnya adalah aspek *significance* (keberartian) yang memiliki indikator respon perhatian yang di tunjukan orang lain kepadanya

“Sangat terharu ternyata banyak yang suport it means a lot for us .kalo pas dl sih lebih ke minta doa ya hehe dan bilang makasih pastinya.” (Partisipan N (1), 92- 94)

“Bagaimana kita bias mengkondisikannya untuk memberikan yang baik kepada mereka karena kan sesuai dengan ajaran islam juga, disaat kita dalam posisi-posisi sulit, jika kita diperlakukan tidak baik oleh orang lain, maka kita harus membalas dengan baik.” (Partisipan F(1), 38-41).

Aspek berikutnya dari *self esteem* adalah *virtue* (kebajikan/kebaikan) yang memiliki indikator merasa patuh terhadap kode etik, moral, etika dan agama.

“Kalo agama ya pastinya galupa solat 5 waktu ngaji minta doa lbh giat lagi, emang menjauhi hal hal yang haram itu bener banget, since di china jarang sekali makanan halal, kode etik yaa memanusikan manusia, menjunjung tinggi rasa kemanusiaan. Peduli satu sama lain, tidak menyumpahkan yang aneh2. Yaa mencoba menjalani kewajiban menjauhi larangan-Nya dan meng-galakkan sunnah-Nya aja percaya apa yang di anjurkan agama sudah

mencakup kode etik moral dan etika yang baik yg hrs diterapkan" (Partisipan N (1), 94- 102)

"Sesuai dengan ajaran islam juga, disaat kita dalam posisi-posisi sulit, jika kita diperlakukan tidak baik oleh orang lain, maka kita harus membalas dengan baik." (Partisipan F(1), 39-41).

Aspek berikutnya adalah aspek *competence* (kemampuan) yang memiliki tiga indikator. Indikator yang pertama adalah kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan.

"Pandangan ku selagi bisa melakukan yang baik mengapa membuat cemas? Karena merasakan sendiri gimana rasanya di buat cemas dengan berita yang dilebihkan kan ngga enak menyebarkan informasi secara langsung dan tidak langsung, langsung di ceritain to the point ke orangnya, gak langsung kayak snapgram gitu."(Partisipan N (1) 88-92)

"Yaa sangat terbantu, lingkungan positif sangat membantu kita untuk berpikiran positif jg." (partisipan N (1), 105- 108)

"Saat saya di natuna saja saat itu, banyak orang yang tidak saya kenal memberikan dm saya di instagram, mereka men-support saya, dengan mendoakan saya dengan teman-teman semua." (Partisipan F (1), 69-72).

"Cara mengatasinya ya membentuk pola pikir itu sendiri dari diri saya sendiri coba bangun dari dalam karena kan you are what you think, kita mengontrol diri kita sendiri, kita kalau mikirnya jelek jadinya jelek. Kalau kita mikirnya bagus, jadinya bagus." (Partisipan F(1), 79-82).

Indikator kedua kemampuan *men-support* untuk menyelesaikan permasalahan indikator dari *competence*, aspek dari *self esteem* dibuktikan melalui pernyataan partisipan,

"Bagi teman-teman semuanya mari kita sama-sama saling menguatkan diri untuk melewati ujian ini, yah maksudnya gimana ya. Ini kan termasuk salah satu ujian hidup, masing-masing orang kan diuji berbeda-beda. Ada yang diuji dari keluarga, ada yang diuji dari kesehatannya, ada yang diuji dari harta, ada yang diuji dari wanita segala macam, beda-beda ujiannya ya. Jadi, anggap aja ini memang

- a. *Vigintalism* dalam pemahaman bahasa Inggris sehari-hari, *vigilante* didefinisikan

perjalanan dari hidup yang tidak kita sukai, tapi harus dijalani karena memang ditakdirkan seperti ini gitu kan. Mencoba tabah dan sabar aja karena jika kita menjalani dengan rasa sabar dengan syukur insyaallah akan kembali ke kita juga ya sama mendapat ridho sama yang di atas gitu kan ?" (Partisipan F(1), 87-97).

PEMBAHASAN

A. *Online Shaming*

Tidak ada definisi konklusif dari literatur akademik online shaming. Modernitas fenomena dan subjektivitasnya telah menyebabkan istilah yang digunakan secara bergantian dengan pelecehan *cyber* (atau sebagai bagian dari itu), *cyberbullying* dan *trolling*. Aspek mendasar dari *mem-permalukan*, sebagaimana didefinisikan oleh Braithwaite, adalah "proses kemasyarakatan dalam mengekspresikan ketidaksetujuan so-sial" (Braithwaite, 1989, hal. 100) dengan hasil penyesalan pada pelaku dan/atau ketidak-setujuan dari rekan-rekan mereka (Harris & Maruna, 2005, hlm. 453). Menurut Laidlaw (2017) struktur online shaming dibedakan atas 4 komponen yang saling menunjang (Lihat bagan 1).

Online shaming mencakup perbuatan main hakim sendiri, penindasan, kefanatikan dan bergosip (Marko, 2010). Hal ini dibuktikan dengan beberapa kasus *online shaming* yang dialami oleh salah satu mahasiswa Banyuwangi yang baru saja di evakuasi dari Wuhan, ia mengaku mengalami diskriminasi dari masyarakat (Times Indonesia, 2020).

Berdasarkan beberapa kasus *online shaming* yang sudah di paparkan mampu memperkuat penelitian serta hasil analisis data dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa diantara Warga Negara Indonesia (WNI) yang sedang menimba ilmu di China yang di Evakuasi dari Wuhan diperoleh data sebagai berikut:

sebagai "orang yang bukan merupakan agen hukum tetapi masih memberlakukan

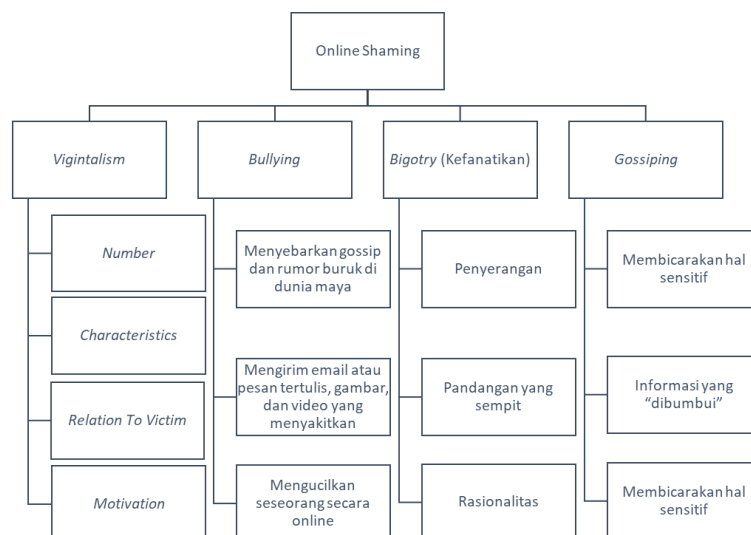
keadilan (atau apa yang dia yakini sebagai keadilan)”(Saemann, 2009, p. 10). Haas (2010) menggolongkan komponen *vigilante* dalam 4 dimensi berdasautuk mengidentifikasi vigilante dari segi jumlah, karakter, relasi dengan korbannya, dan motivasi *vigilante* yang muncul untuk melakukan tindakan *vigilantism*. Berdsarkan penjelasan tersebut, Data yang kami peroleh bahawa paetisipan mendapatkan perlakuan *online shaming* dalam aspek *Vigintalism* Partisipan memberikan respon terhadap perilaku *online shamming* serta Partisipan mendapatkan tindakan *online shamming* oleh sekelompok orang melewati media.

b. *Bullying* setiap perilaku yang dilakukan melalui media elektronik atau digital oleh individuatau kelompok yang berulang kali mengkomunikasikan pesan bermusuhan atau agresif yang dimaksudkan untuk menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan pada orang lain. Data yang kami peroleh menunjukkan bahwa partisipan mendapatkan perilaku yang dilakukan

melalui media elektronik mengkomunikasikan pesan pesan tertulis (DM), komentar yang menyakitkan.

c. *Bigotry* (Kefanatikan) Data yang kami peroleh menunjukkan bahwa partisipan mendapatkan tindakan penyerangan dari warga Indonesia Pandangan yang sempit oleh lingkungan terhadap seseorang, Partisipan mendapatkan tindakan penyerangan dari warga indonesia terkait virus corona, Pandangan yang sempit oleh lingkungan terhadap seseorang

d. *Gossiping* (Bergosip), Data yang kami peroleh menunjukkan bahwa partisipan mendapatkan Disini partisipan mendapat DM instagram yang menyakitkan serta Menyebarkan berita tidak benar atau rumor di dunia maya. Dalam pemaparan aspek online shaming di atas mampu ditarik kesimpulan bahwa hasil wawancara serta data analisis yang kami peroleh dari partisipan yang mendapatkan perlakuan online shaming mencakup semua aspek-aspeknya.



Gambar 1. Bagan Aspek Online Shaming

B. Self Esteem

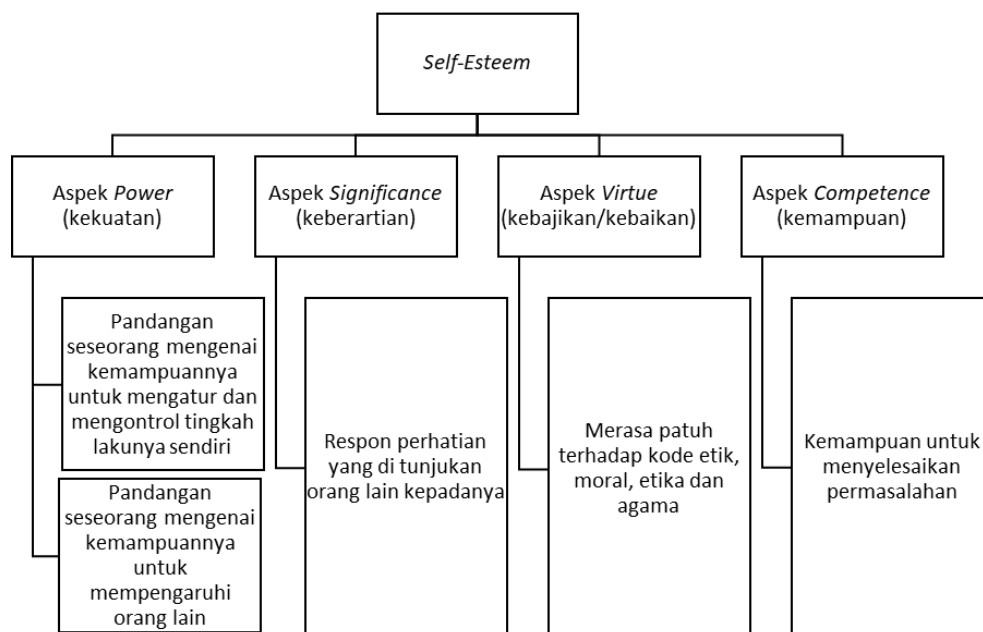
Pada penelitian diatas di peroleh suatu hasil yang menggambarkan Self esteem mahasiswa

indonesia yang telah di evakuasi dari wuhan, china menuju indonesia. Dari penelitian diatas secara umum memang benar adanya bahwa

suatu individu tak akan bisa lepas dari individu lain, karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial. Dalam melakukan interaksi individu akan menghargai orang lain atau sebaliknya oranglain akan menghargainya. Namun demikian, disamping seseorang menghargai orang lain, seseorang juga perlu menghargai dirinya sendiri. Berdasarkan beberapa definisi para tokoh yang telah di paparkan pada bab 1 mengenai self

esteem diatas dapat dapat di peroleh bahwa Self esteem adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri berupa penilaian secara positif ataupun negatif yang akan berpengaruh pada tingkah laku, sikap dan emosi seseorang.

Aspek-aspek Self esteem menurut Coopersmith (1967) yaitu power, significance, virtue, dan competence. Dari pernyataan Coopersmith, komponen self esteem bisa di gambarkan pada bagan 2 sebagai berikut



Gambar 2. Bagan Komponen Self Esteem

Berdasarkan hasil dari penelitian *self esteem* yang sudah di paparkan maka dapat memperkuat penelitian serta hasil analisis data dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa diantara Warga Negara Indonesia (WNI) yang sedang menimba ilmu di China yang di Evakuasi dari Wuhan diperoleh data sebagai berikut:

1. Aspek *power* (kekuatan), pada aspek power di dapatkan hasil bahwa dimana pada aspek ini menunjukkan kekuatan partisipan dalam menghadapi suatu hal. Hal ini seperti yang di peroleh dari hasil wawancara bahwa adanya kemampuan partisipan untuk dapat mengatur

dan mengontrol tingkah lakunya sendiri dan mempengaruhi orang lain.

2. Aspek *significance* (keberartian), pada aspek significance ini dapat dilihat dari individu memiliki indikator respon perhatian yang di tunjukan orang lain kepadanya. Ekspresi dari penghargaan dan minat terhadap partisipan penelitian ini dapat di lihat dalam penerimaan (*acceptance*) dan popularitas yang di dapatkan dari lingkungan sekitarnya. Penerimaan yang di dapat partisipan ditandai dengan adanya kehangatan, responsifitas, menyukai atau menghargai dirinya sendiri apa adanya.

3. Aspek *virtue* (kebajikan/kebaikan), aspek virtue memiliki indikator bahwa individu

merasa patuh terhadap kode etik, moral, etika dan agama. Pada proses penelitian yaitu dengan metode wawancara partisipan memperlihatkan sikap diri yang positif dengan keberhasilan dalam pemenuhan terhadap tujuan-tujuan pengabdian terhadap nilai-nilai luhur. Perasaan berharga muncul diwarnai dengan sentimen tentang kebenaran, kejujuran dan hal-hal yang bersifat spiritual. Hal ini di tandai dengan partisipan yang tidak meninggalkan solat 5 waktu dan selalu berdoa serta saling peduli terhadap sesama dan memanusiakan manusia.

4. Aspek *competence* (kemampuan), aspek *competence* ini ditandai dengan kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan. Partisipan di anggap berkompeten karena dari jawabannya yang tampak bisa mencari solusi dari permasalahan-permasalahan dari apa yang dialaminya saat berada di Wuhan, lalu saat di evakuasi, serta setelah di evakuasi dan berada di Indonesia. Dari pembahasan *self-esteem* diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua partisipan termasuk kedalam kategori yang memiliki *Self esteem yang tinggi* karena partisipan tersebut cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri. Hal ini berarti partisipan memiliki penilaian diri positif yang berpengaruh pada karakter dan kemampuan diri meliputi tingkah laku, emosi, nilai moral yang dimiliki dalam menghadapi perilaku online shaming mengenai virus corona.

PENUTUP

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan, mendapatkan perilaku *online shaming* mengenai virus corona dan kedua partisipan juga memiliki *self esteem* tinggi yang mana penilaian yang dilakukan dirinya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya menunjukkan hasil yang baik sehingga individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Hal ini berarti bahwa korban perilaku *online shaming* atau warga Indonesia yaitu mahasiswa Indonesia yang di evakuasi dari Wuhan mempunyai penilaian diri secara positif yang memiliki pengaruh baik pada tingkah laku, sikap dan emosi partisipan

dalam menghadapi perilaku online shaming mengenai virus corona.

Mempertimbangkan berbagai keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan yaitu pengembangan penelitian serupa bagi peneliti selanjutnya dikarenakan penelitian ini tergolong baru serta dapat memberikan pemahaman yang lebih konkret untuk mendukung penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Rahman, Agus. 2013. Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik. Jakarta: Rajawali Pers.
- Alwisol. 2004. Psikologi Kepribadian. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Bimo Walgito. 2002. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset
- Clemens, H., Bean, R., Clack, A. 1995. Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja. Alih Bahasa: Tjandrasa, Meitasari, M. Jakarta. Penerbit: Bina Rupa Aksara. (Cetakan Pertama)
- Coetzee, M. 2005. Employee Commitment. University of Pretoria etd. <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd04132005130646/unrestricted/05chapter5.pdf>. download: Februari 25, 2020
- Comer, Ronald J. (2009) *Abnormal Psychology, Princeton* : Worth Publishers.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company.
- Dani, Rizal. 2020. Pulang dari China, Mahasiswa Asal Banyuwangi Merasa Didiskriminasi. <https://www.timesindonesia.co.id/read/news/250761/pulang-dari-china-mahasiswa-asal-banyuwangi-merasa-didiskriminasi>, diakses pada 16 Februari 2020.
- Fuchs, Christian. (2014). *Social Media a Critical Introduction*. Los Angeles : Sage Publication, Ltd.

- Ghufroon, N. M., & Risnawita, R. (2016). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Herdiansyah, Haris. 2015. Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kompas.com. (2019). *Hampir Setengah Penduduk Bumi Sudah "Melek" Media Sosial*. Retrieved from <https://tekno.kompas.com>.
- Laughey, D. (2007). *Themes in media theory*. New York: Open University Press.
- McQuail, D. (2003). Teori komunikasi massa. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Miller, J.D, dan R.A. Gilbert. 2006. *Sugarcane Botany : A Brief View*. Agronomy Departement, Florida Cooperative Extension Service. Intitute of Food and Agricultural Sciences. University of Florida. 6 hlm.
- Mruk, C. J. (2006). *Self esteem research, theory, and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Mulawarman. 2017. Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Jurnal Buletin Psikologi*, 25(1), 36 – 44.
- Myers, David G. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Online Shaming in the Asian Context: Community Empowerment or Civic Vigilantism? Surveillance & Society* 8(2): 181-199.
- Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-Ncov). 2020. Kementerian Kesehatan RI
- Pertiwi, W.,K. 2019. Hampir Setengah Penduduk Bumi Sudah "Melek" Media Sosial Kompas.com - <https://tekno.kompas.com/read/2019/07/20/16370017/hampir-setengah-penduduk-bumi-sudah-melek-media-sosial>, diakses pada 16 Februari 2020.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Personality Theory & Research*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Reasoner, Robert. (2010). *The True Meaning of Self-Esteem*. Retrieved in 2010, from <http://www.self-esteem-nase.org/what.php>
- Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Schultz, Duane. 1981. *Theories of Personality*. California: Cole Publishing Company.
- Skoric, Marko M., Jia Ping Esther Chua, Meiyang Angeline Liew, Keng Hui Wong and Pei Jue Yeo. 2010.
- Srisayekti, W., dkk. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi* volume 42.
- Tenia, Hilda. 2017. Pengertian Media Sosial. Diakses 28/01/2018 melalui <https://www.kata.co.id/Pengertian/Media-Sosial/879>.

HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL DISTRESS DAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA

Devi Jatmika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Bunda Mulia
dephey@gmail.com

ABSTRAK

Dalam perkembangan usianya, mahasiswa rentan untuk menjadi stress, depresi dan cemas. Ketidakpuasan dan masalah di dunia nyata membuat mahasiswa melepaskan masalah dengan bermain internet yang berlebihan sehingga mengganggu kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan *psychological stress* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperimental. Subjek penelitian berjumlah 165 mahasiswa dengan rentang usia 16-25 tahun di Universitas X. Pengumpulan data menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale 21*-(DASS-21) dan *Generalized Problematic Internet Use Scale-2* (GPIUS-2). Hasil diperoleh adanya hubungan positif antara *psychological distress* terhadap *problematic internet use*. Analisa deskriptif diperoleh aspek kecemasan banyak dialami mahasiswa dengan kategori sedang hingga sangat berat. Komponen tertinggi dari *problematic internet use* pada mahasiswa adalah *mood regulation*. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan *psychological distress* dapat menjadi faktor resiko *problematic internet use*.

Kata Kunci: internet; *problematic internet use*; *psychological distress*; mahasiswa

Studi yang dilakukan oleh UNICEF dan Kementerian Kominfo dengan menelusuri aktivitas online dari 400 anak dan remaja usia 10-19 tahun, diketahui tiga motivasi anak dan remaja mengakses internet yaitu untuk mencari informasi, terhubung dengan teman dan untuk hiburan dari media sosial untuk kebutuhan pribadi (Kementerian Komunikasi dan Informasi, 2014). Kehadiran internet memberikan dampak positif dan negatif. Efek positif internet, membantu secara teknis di segala aspek seperti aspek pribadi, sosial dan pekerjaan. Aktivitas daring sosial media ini memungkinkan seseorang berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan bertemu orang dengan kesamaan minat dalam suatu komunitas virtual (Kittinger, Coreia, & Irons, 2011). Perkembangan aplikasi-aplikasi tersebut di dalam *smart phone* membuat seseorang lebih mudah mengakses dunia maya dimanapun berada dan asyik tenggelam di dalam aktivitas daring, sehingga penggunaan internet juga menimbulkan efek negatif.

Efek negatif internet disebut juga *problematic internet use* (PIU) yaitu suatu kondisi individu yang tidak dapat mengatur waktu sehingga menggunakan internet secara berlebihan dan menghabiskan waktu yang sangat lama untuk online, perasaan bahwa dunia di luar internet membosankan dan merasa resah jika terganggu saat online, juga menurunnya interaksi dengan orang lain (Young & Rogers, 1998; Caplan, 2012). PIU juga diartikan sebagai penggunaan internet yang menimbulkan masalah terhadap psikologis, kehidupan sekolah/ bekerja dan sosial dalam kehidupan seseorang (Beard & wolf, 2001; Van Rooij & Prause, 2014 dalam Moretta & Buodo, 2018). Berbagai penelitian dilakukan untuk memahami PIU dengan mengetahui motivasi dari pengguna internet. Penelitian-penelitian menyatakan bahwa PIU dikarenakan kebutuhan yang tidak terpenuhi di dunia nyata dan menjadi cara untuk melepaskan masalah yang dihadapi di kebutuhan sehari-hari karena internet memberikan kepuasan. Internet menjadi media yang mudah dijangkau untuk

memuaskan kebutuhan yang tidak terpenuhi tersebut, akibatnya penggunaan internet secara berlebihan terjadi dengan tujuan untuk menghadapi kerepotan sehari-hari (*daily hassles*) dan mengurangi ketegangan-ketegangan emosional (Wan & Chiou, 2009; Chen, Poon & Cheng, 2017). Kecanggihan dari *smartphone* untuk mengakses internet turut mendorong terjadinya *problematic internet use*.

Song, Larose, Eastin dan Lin (2004), beberapa kepuasan yang berhubungan secara signifikan dengan kecanduan internet, yaitu faktor *virtual community* (berkomunikasi dan membangun komunitas baru secara virtual), *diversion* (pengalaman menyenangkan yang diperoleh dari menggunakan internet), *aesthetic experience* (menemukan fitur-fitur baru dan bermain di suatu halaman *web*) dan *relationship maintenance* (menjalin relasi dengan orang yang dikenal atau berada jauh). Lebih lanjut, penggunaan internet patologis tidak diprediksi oleh tingkat kebutuhan tetapi kebutuhan apakah yang dapat terpuaskan. Kepuasan kebutuhan secara online berkorelasi positif dengan penggunaan internet patologis (Liu, Fang, Wan, & Zhou, 2016). Kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi ini menjadi sumber dari *psychological distress*, seperti depresi dan kecemasan yang menjadi pemicu *problematic internet use* (Ryan & Deci, 2000; Davis, 2001). Mirowsky dan Ross (2012) menggambarkan *psychological distress* sebagai keadaan emosional yang dikarakteristikan dengan simptom dari depresi (kehilangan minat, kesedihan, putus asa) dan kecemasan (insomnia, sakit kepala dan kurang energi). Setiap simptom ini akan berbeda antara orang yang satu dengan lainnya bervariasi di berbagai budaya (Kleinman dalam Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prevost, 2012).

Ridner (2004) menjelaskan perbedaan antara stres, distress, *biological distress* dan *psychological distress*. Stress adalah respons biologis yang tidak spesifik terhadap *stressor* yang belum tentu membahayakan individu. Distress adalah respons biologis dan emosional terhadap *stressor* yang berbahaya bagi individu. *Biological distress* adalah perubahan fisiologis yang berpotensi membahayakan respon tubuh manusia karena *stressor*. *Psychological distress* adalah keadaan emosional yang tidak nyaman yang dialami individu sebagai respons terhadap *stressor* tertentu yang mengakibatkan bahaya baik secara permanen maupun sementara.

Mahasiswa berada dalam kategori usia remaja termasuk rentan mengalami *problematic internet use*. Di masa ini mereka mempersiapkan diri menuju masa dewasa yang diikuti dengan perubahan fisik, kognitif, psikososial, bertambahnya kemampuan dan keterampilan dan pembentukan identitas (Gunarsa & Gunarsa, 2012). Hall (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2012) menyebutkan masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan emosi dan ketidakseimbangan yang dikenal dengan "*storm and stress*". Van Deursen, Bolle, Hegner dan Kommers (2015), dalam penelitiannya diketahui *social stress* mengakibatkan konsekuensi ketergantungan *smartphone*. Selain itu, usia yang lebih muda seperti remaja lebih cenderung mudah tergantung ketergantungan daripada orang-orang yang lebih tua.

Remaja menjadi lebih mudah goyah karena munculnya kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan krisis penyesuaian, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan serta keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan. Survei yang dilakukan oleh Bethune (2014), melaporkan level stres dari remaja dengan skor 5.8 dari skala 1 sampai 10, lebih tinggi dari

orang dewasa dengan skor 5.1. Pengalaman stres yang dihadapi remaja hampir mirip dengan orang dewasa, 31 persen remaja merasa kewalahan, 30 persen remaja depresi akibat stres, 36 persen melaporkan merasa lelah, dan 23 persen remaja melewati jam makan karena stres. Studi mengenai *problematic internet use* kepada mahasiswa-mahasiswa di Amerika yang merupakan pengguna internet intensif lebih dari 25 jam/minggu melaporkan masalah kesehatan dan psikososial. Mahasiswa-mahasiswa menyebutkan kesedihan, depresi, kebosanan dan stress menjadi pemicu penggunaan internet yang intensif (Li, O' Brien, Snyder, Howard, 2015).

Penelitian-penelitian di Indonesia sebelumnya lebih banyak menghubungkan stres akademik terhadap adiksi smartphone (Karuniawan & Chayanti, 2013) dan kecanduan internet pada remaja (Sari, Ilyas, & Ildil, 2017). Hal ini dikarenakan masalah psikologis terkait penggunaan internet digambarkan sebagai adiksi internet (*Internet Addiction Disorder*). Penelitian yang dilakukan oleh Zhou, et. al (2018) membedakan *internet addiction*, PIU dan non PIU diketahui variabel-variabel orangtua, teman sebaya dan demografis berkorelasi berbeda terhadap ketiga variabel. Lebih lanjut, *internet addiction* merupakan penggunaan internet maladaptive dan intensif dalam waktu yang lama, mengakibatkan masalah perkembangan kognisi dan adiksi interaksi online jangka panjang. Sedangkan individu dengan PIU merupakan tahap transisi atau potensi menuju adiksi internet. Seseorang dengan PIU bisa menjadi atau tidak menjadi berkembang lebih parah (Zhou, et. al, 2018). Penelitian ini akan berfokus pada permasalahan PIU agar dapat memberikan sumbangan keilmuan dan penelitian untuk intervensi penggunaan internet pada mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami *psychological distress* akibat kebutuhan-kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dapat membuat mereka lebih banyak menghabiskan waktu bermain internet, yang apabila tidak terkontrol akan mengakibatkan PIU. Maka dari itu, dari paparan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *psychological distress* terhadap PIU pada mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara *psychological distress* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa. Semakin tinggi *psychological distress*, semakin tinggi pula *problematic internet use* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *psychological distress*, semakin rendah pula *problematic internet use* pada mahasiswa.

METODE

Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *convenience sampling* yaitu pengambilan data berdasarkan kesediaan partisipan untuk menjadi partisipan penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological distress* dan variabel bebas penelitian adalah penggunaan internet bermasalah atau *problematic internet use*.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswa di sebuah universitas di Jakarta dengan rentang usia 16-25 tahun, memiliki akses terhadap internet dan menggunakan internet dalam kesehariannya. Jumlah subjek penelitian diperoleh 165 mahasiswa yang terdiri dari 73 (44.2%) orang laki-laki dan 92 (55.8%) orang perempuan. Usia partisipan dengan rentang usia 16-20 tahun

sebanyak 131 (79.4%) dan usia 21-25 tahun sebanyak 34 (20.6%) orang mahasiswa.

Rata-rata lama bermain internet setiap hari dari partisipan adalah 3.7 jam/ hari. Dengan perincian terbanyak pertama adalah 5-7 jam sebanyak 52 orang (31.5%). Kedua, bermain internet > 7 jam sebanyak 47 orang (28.5%). Ketiga, bermain internet 3-5 jam sebanyak 44 orang (26.7%). Keempat, 1-3 jam sebanyak 19 orang (11.5%) dan terakhir kurang dari 1 jam sebanyak 3 orang (1.8 %).

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri dari dua skala. Skala untuk mengukur *psychological distress* adalah *Depression Anxiety Stress Scale 21*-(DASS-21) yang diadaptasi dari Lovibond dan Lovibond (1995). Alat ukur ini untuk mengukur gejala-gejala kecemasan, depresi dan stres. Skala ini telah diterjemahkan dan digunakan untuk sampel klinis dan non klinis. DASS21 terdiri dari 21 aitem. Respons jawaban menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban dari skor 0 (sangat tidak setuju) hingga 3 (sangat setuju). Penelitian sebelumnya dari properti psikometri DASS-21 diketahui memiliki konsistensi internal yang kuat dengan perincian subskala kecemasan $\alpha=0.87$, depresi $\alpha=0.87$, stres $\alpha=0.91$ (Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, 1998). Penelitian Spijkers (2015) pada komunitas non klinis diperoleh konsistensi internal dari DASS-21, depresi $\alpha=0.83$, kecemasan $\alpha=0.76$, dan stress $\alpha=0.82$. Skor koefisien reliabilitas DASS-21 dalam penelitian ini diperoleh depresi $\alpha=0.871$, kecemasan $\alpha=0.772$ dan stress $\alpha=0.778$.

Instrumen untuk mengukur *problematic internet use* dalam penelitian ini adalah *Generalised Problematic Internet Use 2* yang diadaptasi dari Caplan, (2010). Instrumen GPIUS-2 terdiri 15 aitem favorable, dengan skala Likert yang peneliti modifikasi agar

menghindari kecenderungan partisipan memilih jawaban netral/ ragu-ragu. Skala memiliki rentang skor 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju) dan 4 (sangat setuju). Beberapa penelitian sebelumnya di Indonesia yang menggunakan skala GPIUS-2 pada mahasiswa oleh Reinaldo dan Sokang (2016) skor reliabilitas $\alpha=0.808$, Angguni dan Purwanto (2018) diperoleh skor reliabilitas $\alpha=0.855$. Skala GPIUS-2 dalam penelitian ini memiliki skor koefisien reliabilitas sebesar 0.876.

GPIUS-2 terdiri dari empat komponen. Pertama, *Preference for online interaction* (POSI) yaitu keyakinan bahwa membangun hubungan melalui internet lebih aman, nyaman, efektif dan tidak terlalu terindikasi daripada interaksi tatap muka. Contoh butir dari POSI: "Interaksi sosial online lebih nyaman bagi saya daripada interaksi tatap muka". Kedua, *mood regulation* merujuk pada penggunaan internet untuk mengurangi perasaan isolasi atau distress emosional, regulasi mood dengan contoh butir: "Saya menggunakan internet untuk membuat diri saya merasa lebih baik ketika saya sedang bermasalah". Ketiga, *Deficient self-regulation* berarti suatu keadaan dimana kontrol diri individu berkurang. Komponen ini terbagi menjadi dua sub skala yaitu *compulsive use* dengan contoh butir: "Ketika saya tidak online untuk beberapa waktu, pemikiran saya menjadi sibuk untuk online." Sub skala *cognitive preoccupation* dengan contoh butir: "Saya kesulitan mengatur waktu yang saya habiskan untuk online". Keempat, *negative consequences* yang menilai sejauh mana pengalaman bermasalah akibat penggunaan disfungsi internet dalam kehidupan personal, sosial, akademik dan pekerjaan dengan contoh butir: "Keterlibatan dan aktivitas sosial saya berkurang banyak karena menggunakan internet".

Prosedur

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada mahasiswa-mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner di kelas-kelas dan kegiatan kampus. Peneliti juga menyebarkan kuesioner secara online kepada mahasiswa.

Analisis data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan Kolmogorov Smirnov. Uji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *Pearson product-moment correlation*.

HASIL

Gambaran *Psychological Distress*

Gambaran *psychological distress* memiliki nilai $M = 38.74$, $SD = 19.9$. Kategori dari tingkat distress berdasarkan norma dari alat ukur DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) yang terbagi lima kategori yaitu: normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Tabel 1. Hasil Kategori Depresi, Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa

	Frekuensi depresi	Frekuensi kecemasan	Frekuensi stres
Normal	83 (50.3%)	38 (23%)	89 (53.9%)
Ringan	31 (18.8%)	19 (11.5%)	33 (20%)
Sedang	27 (16.4%)	57 (34.5%)	28 (17%)
Berat	11 (6.7%)	20 (12.1%)	13 (7.9%)
Sangat berat	13 (7.9%)	31 (18.8%)	2 (1.2%)

Dari data diketahui pada dimensi kecemasan mahasiswa memiliki kategori sedang hingga sangat berat lebih banyak. Sedangkan, di kategori depresi dan stress lebih banyak partisipan berada di kategori normal dan ringan.

Gambaran *Problematic Internet Use*

Variabel *problematic internet use* diperoleh nilai $M = 34.38$, $SD = 7.28$.

Kategorisasi data menggunakan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik. Jika nilai mean empirik lebih besar mean hipotetik maka tergolong tinggi, sebaliknya nilai mean empirik lebih kecil mean hipotetik maka tergolong rendah.

Dari hasil kategorisasi data diketahui komponen *mood regulation* berada di kategori terbanyak dari komponen PIU yang dialami mahasiswa sebanyak 95 orang (57.6%) yang berarti penggunaan internet untuk mengurangi perasaan isolasi atau distress emosional, regulasi mood. Kemudian diikuti oleh komponen *compulsive use*, *Preference for Online Social Interaction (POSI)*, *negative outcomes* dan *cognitive preoccupation*.

Tabel 2. Hasil Kategori *Problematic Internet Use*

Komponen	Rendah	Tinggi
<i>Preference for Online Social Interaction (POSI)</i>	114 (69.1%)	51 (30.9%)
<i>Mood regulation</i>	70 (42.4%)	95 (57.6%)
<i>Deficient Self Regulation</i>		
a. <i>Cognitive preoccupation</i>	134 (81.2%)	31 (18.8%)
b. <i>Compulsive use</i>	97 (58.8%)	68 (41.2%)
<i>Negative outcomes</i>	118 (71.8%)	47 (28.5%)

Hasil uji normalitas

Hasil uji normalitas data diperoleh variabel *psychological stress* dengan nilai $\text{sig} = 0.114$ ($p > 0.05$). Variabel *problematic internet use* memperoleh nilai $\text{sig} = 0.347$ (> 0.05). Maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal.

Hasil uji korelasi

Uji korelasi *pearson product moment* diperoleh nilai $r = 0.442$, $p = 0.000 < 0.01$, dengan taraf signifikansi 0.01 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *psychological distress* terhadap PIU. Nilai koefisien korelasi 0.442 menunjukkan kekuatan hubungan kedua variabel adalah

sedang. Nilai korelasi positif dari kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological stress* mahasiswa maka semakin tinggi pula PIU yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *psychological stress* mahasiswa maka semakin rendah PIU. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 3. Hasil Uji korelasi *psychological distress* terhadap dimensi-dimensi PIU

Kategori PIU	r	p	Simpulan hubungan
<i>POSI</i>	0.336	0.000	Korelasi lemah
<i>Mood regulation</i>	0.294	0.000	Korelasi lemah
<i>Deficient Self Regulation</i>			
- <i>Compulsive Use</i>	0.329	0.000	Korelasi lemah
- <i>Cognitive preoccupation</i>	0.263	0.000	
<i>Negative outcomes</i>	0.378	0.000	Korelasi lemah

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Dimensi-dimensi *Psychological Distress* terhadap PIU. Hasil diperoleh:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Kategori Psychological distress	r	p	Simpulan hubungan
Depresi	0.407	0.000	Korelasi sedang
Kecemasan	0.376	0.000	Korelasi lemah
Stres	0.339	0.000	Korelasi lemah

Dari hasil korelasi dapat disimpulkan ketiga aspek berkorelasi signifikan ($p = 0.000 < 0.05$). Aspek depresi berkorelasi sedang ($r = 0.407$), kecemasan berkorelasi lemah ($r = 0.347$) dan stress berkorelasi lemah (0.339).

Analisis tambahan dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *psychological distress* dan PIU ditinjau dari jenis kelamin. Hasil ditemukan tidak ada

perbedaan *problematic internet use* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, $p = 0.294$ ($p > 0.05$). Tetapi terdapat perbedaan *psychological distress* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, $p = 0.050$ ($p < 0.05$). Berdasarkan lama bermain internet setiap hari, terdapat perbedaan signifikan *problematic internet use* dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

PEMBAHASAN

Hasil deskriptif norma dari *psychological distress* diketahui kategori normal dari depresi sebanyak 83 orang (50.3%), kecemasan 38 orang (23%) dan stress 89 orang (53.9%). Aspek kecemasan merupakan aspek terbanyak yang dialami mahasiswa diikuti depresi dan stress dengan tingkat ringan hingga sangat berat. Mahasiswa dalam usia dalam usia perkembangannya yang tergolong remaja rentan terhadap depresi dan kecemasan. Hal ini dikarenakan perubahan perkembangan otak remaja yang sensitif terhadap stress. Gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling umum pada anak dan remaja. Terutama pada remaja yang menjelang dewasa, *social anxiety* lebih banyak dialami karena hubungan antar teman sebaya menjadi hal yang penting (Merikangas dkk, 2010).

Dalam kategorisasi PIU, diketahui komponen POSI dari partisipan rendah. Hal ini menunjukkan preferensi partisipan untuk berinteraksi secara riil atau langsung daripada interaksi secara online. Pada komponen mood regulation mahasiswa tergolong tinggi, hal ini menunjukkan mahasiswa menggunakan internet untuk mengurangi perasaan isolasi atau distress emosional, regulasi mood. Penelitian oleh Reinaldo dan Sokang (2016) pada mahasiswa diketahui *mood regulation* tergolong sedang. Hubungan antara gangguan mood dan kecemasan terwujud dalam *problematic internet use* berupa mencari interaksi online dan menggunakan internet

sebagai strategi regulasi emosi (Gamez-Guadix, 2014).

Hasil kategorisasi deskriptif diketahui komponen *deficient self regulation* dengan dua sub skala *cognitive reoccupation* (gejala kognitif) dan *compulsive internet use* (gejala perilaku) pada mahasiswa cenderung rendah. LaRose, Lin dan Eastin (2003) dalam penelitiannya kurangnya regulasi diri menjadi indikator dari adiksi internet. Regulasi diri yang efektif dapat membentuk kebiasaan konsumsi media online, namun bukan pola konsumsi yang membahayakan hingga adiksi.

Hasil menunjukkan partisipan mengalami *negative outcome* yang rendah. Hal ini menunjukkan penggunaan internet tidak terlalu pengalaman bermasalah akibat penggunaan disfungsi internet dalam kehidupan personal, sosial, akademik dan pekerjaan. Hal ini dapat dikarenakan seiring berkembangnya internet di negara berkembang, penggunaan internet juga memberikan sisi positif. Pew Research Center (2015) melakukan survey di negara-negara berkembang, diperoleh data, masyarakat melihat sisi positif internet untuk pendidikan sebesar 64%, pengaruh positif untuk hubungan personal sebesar 53%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan signifikan *psychological distress* terhadap PIU ($r = 0.442$; $p = 0.000 < 0.01$). Hal ini sejalan dengan penelitian Wong, Yuen dan Li (2015) *psychological distress* berhubungan positif dan signifikan terhadap PIU. *Psychological distress* memediasi kebutuhan-kebutuhan, otonomi dan perasaan keterhubungan yang tidak terpenuhi dalam hidup seseorang. Individu mungkin menggunakan internet untuk melarikan diri dari tantangan kognitif dan emosional dari kehidupan nyata yang dimilikinya (Henning & Vorderer dalam Wong, Yuan, Li, 2015).

Dalam hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa aspek depresi memiliki korelasi sedang terhadap PIU, sedangkan stress dan kecemasan berkorelasi lemah terhadap PIU.

Dutta dan Chye (2018) dalam penelitiannya di Singapore kepada mahasiswa internasional ditemukan adanya hubungan positif signifikan antara depresi terhadap PIU. Mahasiswa yang memiliki lebih depresi cenderung memiliki PIU yang lebih tinggi. Depresi juga menjadi prediktor paling signifikan dibandingkan kesepian. Hal ini dimungkinkan karena ketika seseorang mengalami symptom-symptom depresi, individu bermain internet untuk mengurangi atau menghindari dari *psychological distress* (Davis, 2001).

Hampton, Rainie, Shin dan Purcell (2014) dalam penelitiannya menjelaskan pengguna teknologi khususnya pengguna media sosial menjadi lebih sadar akan peristiwa-peristiwa yang membuat stress dari kehidupan teman-teman dan keluarga. Meningkatnya kesadaran akan peristiwa yang tertekan dari orang lain berkontribusi terhadap stress pada kehidupan individu sendiri.

Feng, Ma, dan Zhong (2019) menemukan stress secara tidak langsung mempengaruhi adiksi internet, namun secara tidak langsung berdampak terhadap adiksi internet melalui kecemasan sosial. Alasan pertama, situasi yang membuat stress memicu kecemasan, depresi dan emosi negatif lainnya sehingga untuk mengurangi emosi negatif ini, mereka bermain *game* atau *chat online*. Alasan kedua adalah kemudahan akses internet di smartphone memudahkan mereka untuk mengatasi emosi negatif seperti ketika di transportasi public, mereka melepaskan stress sosial dengan bermain internet sehingga dapat menghindar dari situasi sosial yang menimbulkan rasa kebosanan dan stress dan kecemasan. Dari penelitian sebelumnya, dapat dikatakan stress dan kecemasan saling berkaitan terhadap penggunaan internet yang bermasalah. Penyebab-penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa bermacam-macam. Dalam penelitian Li, O' Brien, Snyder, dan Howard (2015) secara kualitatif kepada sejumlah mahasiswa partisipan seringkali menggunakan sosial media ketika menghadapi konflik

interpersonal dan sebagai cara mengatasi kecemasan mengenai konflik.

Analisis data *psychological distress* berhubungan signifikan terhadap komponen-komponen PIU. Sejalan dengan penelitian Gamez-Guadix (2014) kepada remaja usia 13-17 tahun ditemukan adanya hubungan symptom depresi dengan PIU. Simptom-simptom depresi berhubungan dengan meningkatnya POSI. Simptom-simptom depresi seperti menarik diri dari sosial dan persepsi diri yang negatif menyebabkan individu lebih memilih untuk berinteraksi secara online. Simptom depresi juga memprediksi meningkatnya penggunaan internet untuk regulasi mood, meningkatnya *negative outcome*. Namun, simptom depresi tidak berhubungan signifikan terhadap regulasi diri. Berbeda dengan penelitian Gamez-Guadix (2014), dalam penelitian ini *psychological distress* berhubungan signifikan terhadap PIU.

Pada analisis tambahan ditemukan tidak ada perbedaan PIU antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Senada dengan penelitian Reinaldo dan Sokang (2016) tidak ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di Jakarta. Mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk meregulasi emosi agar merasa lebih baik. Hasil ini berbeda pula dengan penelitian Zhou, dkk (2018), dimana remaja laki-laki lebih mudah untuk terlibat dalam PIU karena aktivitas-aktivitas *online* seperti bermain games. Hamaideh (2010) dalam penelitiannya kepada mahasiswa di Jordania diperoleh mahasiswa perempuan memiliki persepsi yang lebih tinggi pada kategori frustrasi, konflik-konflik, tekanan dan perubahan daripada mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan melaporkan reaksi emosional yang lebih tinggi ketidakberhadapan dengan *stressor*, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih beraksi kognitif dan perilaku terhadap *stressor*.

Hasil menunjukkan adanya perbedaan *psychological distress* antara mahasiswa laki-

laki dan perempuan. Sejalan dengan penelitian Zhang, dkk (2018), adanya perbedaan *psychological distress* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan mengalami *psychological distress* lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mengandalkan *social support* daripada laki-laki yang menggunakan resiliensi dalam menghadapi *stressor*.

Uji perbedaan dalam penelitian diperoleh adanya perbedaan lamanya bermain internet terhadap *problematic internet use*, yang mana semakin lama bermain internet rerata dari *problematic internet use* turut meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Angguni dan Purwanto (2018) ditemukan adanya perbedaan *problematic internet use* yang signifikan berdasarkan durasi penggunaan internet dalam satu hari.

PENUTUP

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *psychological distress* terhadap PIU pada mahasiswa. Hubungan korelasi bersifat positif yang berarti semakin tinggi depresi, stress, dan kecemasan maka semakin tinggi pula PIU mahasiswa. Dari hasil kategorisasi *psychological distress*, aspek kecemasan lebih banyak dibandingkan depresi dan stress. Hasil kategorisasi PIU diperoleh faktor *mood regulation* banyak dialami mahasiswa sehingga mereka cenderung lebih terlibat untuk bermain internet.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan data yang dilakukan terbatas di sebuah universitas. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian dari berbagai universitas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperdalam jenis-jenis kecemasan dan faktor penyebab *psychological distress* pada mahasiswa terhadap PIU.

Dari hasil penelitian, disarankan pihak Universitas untuk melakukan intervensi kesehatan mental mahasiswa untuk mencegah semakin beratnya stress, kecemasan dan depresi yang dapat menjadi faktor resiko PIU. Bentuk intervensi selain konseling dapat pula memberikan psikoedukasi tentang teknik mindfulness dan penggunaan strategi *coping* positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggunani, A., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik. *Gadjar Mada Journal of Psychology*, 4(1), 1-10.
- Antony, M.M., Bieling, P.J., Cox, B.J., Enns, M.W. & Swinson, R.P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10, 176-181.
- Bethune, S. (2014). Teen stress rivals that of adults. *Monitor on Psychology*, 45(4), 20. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2014/04/teen-stress>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Drapeau, A., Marchand, A., Beaulieu-Prevost, D. (2011). Epidemiology of psychological distress. In L. L' Abate (Ed), *Mental illnesses: Understanding, prediction and control* (pp. 105-134). doi: 10.1186/2211-1522-2-3.
- Dutta, O., Chye, & Chye, S. Y. L. (2017). Internet use and psychological wellbeing: A study of international students in Singapore. *Journal of International Students* 7(3), 825-840. doi: 10.5281/zenodo.570036
- Feng, Y., Ma, Y., & Zhong, Q. (2019) The relationship between adolescents' stress and internet addiction: A mediated-moderation model. *Frontier Psychology* 10(2248), 1-10 doi: 10.3389/fpsyg.2019.02248
- Gamez- Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavior model. *Cyberpsychology Behavior Social Networking*, 17(11), 714-719. doi: 10.1089/cyber.2014.0226
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2012). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hamaideh, S. H. (2010). Gender differences in stressors and reactions to stressors among Jordanian university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(1), 26-33. doi: 10.1177/0020764010382692
- Hampton, K.N., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2014). Social Media and the Cost of Caring. Pew Research Center, Washington, DC.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16- 21.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2014). Riset kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Retrieved from https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Kittinger, R., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324–327. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>

- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?, *Media Psychology*, 5(3), 225-253, doi: 10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Li W, O'Brien JE, Snyder SM, Howard MO. (2015). Characteristics of Internet Addiction/ Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PLoS ONE* 10(2): e0117372. doi:10.1371/journal.pone.0117372
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, 55, 695-700.
- Merikangas, K., Hep, J., Burstein, M., Swanson, S., Avenevoli, S., Cui, L., Benezet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication—Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989. doi: 10.1016/j.jaac.2010.05.017.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality.
- Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic Internet Use. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120.
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sari, A. P., Ilyas, A. & Ildil. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 110-117.
- Song, I., Larose, R. Eastin, M. E., & Lin, C. A. (2004). *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 384-394.
- Pew Research Center. (March 19th, 2015). Internet seen as positive influence on education but negative on morality in emerging and developing nations. Retrieved from: <https://www.pewresearch.org/global/2015/03/19/internet-seen-as-positive-influence-on-education-but-negative-influence-on-morality-in-emerging-and-developing-nations/#:~:text=Highly%20educated%20respondents%20are%20also,among%20people%20with%20less%20education>.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545. doi:10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x
- Spijkers, W. (2015). Parenting and child psychosocial problems: Effectiveness of parenting support in Preventive Child Healthcare. [Groningen]: University of Groningen.
- Van Deursen, A., Bolle, C., Hegner, M. and Kommers, P.A.M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*. 5, 1562. doi:10.3389/fpsyg.2014.01562
- Zhang M, Zhang J, Zhang F, Zhang L, Feng D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry Research*, 267, 409-413. doi:10.1016/j.psychres.2018.06.038

Zhou, N., Cao, H., Li, X., Zhang, J., Yao, Y., Geng, X., Lin, X., Hou, S., Liu, F., Chen, X., & Fang, X. (2018). Internet addiction, problematic internet use, nonproblematic internet use among Chinese adolescents: Individual,

parental, peer, and sociodemographic correlates. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(3), 365–372. <https://doi.org/10.1037/adb0000358>

PSIKORELIGIUSITAS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL CALON JAMAAH HAJI DAN UMROH DI KOTA MALANG

Tristiadi Ardi Ardani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id

Aris Yuana Yusuf

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
arisjuanayusuf@yahoo.com

Andik Rony Irawan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Andik.rony73@yahoo.com

ABSTRAK

Haji merupakan ibadah yang sangat istimewa bagi ummat Islam karena dijanjikan Allah bahwa pahala *haji mabrur* adalah surga. Dengan melaksanakan haji, seorang Muslim merasa telah menyempurnakan kelima rukun agamanya. Haji dan umroh di Indonesia juga merupakan status sosial yang dihormati sekaligus mengindikasikan tingkat kemampuan ekonomi penyandangnya. Haji secara etimologi berarti pergi menuju tempat yang diagungkan. Secara terminologis berarti beribadah kepada Allah dengan melaksanakan "manasik haji" yaitu berupa perbuatan tertentu yang dilakukan pada waktu dan tempat tertentu dengan cara yang tertentu pula. Di sisi lain, ilmu psikologi menyebut haji sebagai faktor konstruktif bagi manusia dan mampu menghapus rasa khawatir serta kesedihan yang menghinggapi manusia. Meskipun telah banyak kasus-kasus gangguan mental terjadi dalam pelaksanaan ibadah haji dan umroh selama ini, namun ironisnya hingga saat ini tidak tampak adanya upaya-upaya mengantisipasinya, bahkan dalam manasik haji pun, tidak ada materi khusus yang membahas masalah persiapan psikologi atau mental. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dimana penelitian ini menggunakan *ex post facto*. Penelitian ini dilakukan di Malang, di KBH dan calon jamaah haji dan umroh yaitu, LBIH MANDIRI Malang yang berlangsung tanggal 1 Agustus – 31 Oktober 2018. Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang diselidiki (Hadi, 1993). Sampel penelitian yang akan digunakan 150 calon jamaah haji dan umroh yang ada di Malang yang diambil secara random. Teknik random sering pula disebut dengan *random sampling*. Teknik random adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (random). Metode analisis data dalam penelitian ini adalah Analisis Korelasi Product Moment Spearman dengan menggunakan SPSS 24. Alasan menggunakan Analisis korelasional adalah penelitian ini menguji apakah suatu variabel berkorelasi dengan variabel lainnya. Berdasarkan hasil analisis data maka terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental sebesar $r = 0,429$ sign = 0,00 dengan $r^2 = 0,184$. Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan kesehatan mental. Semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin baik kesehatan mentalnya. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara psikoreligiusitas dengan kesehatan mental artinya semakin tinggi psikoreligiusitas individu maka semakin baik kesehatan mentalnya. Sumbangan Psikoreligiusitas sebesar 18,4 % sehingga terdapat 81,6 % dipengaruhi faktor lain. Faktor lain yang ditengarai juga mempengaruhi kesehatan mental individu adalah psikologik dan sosial.

Kata Kunci : psikoreligiusitas; kesehatan mental ; calon jamaah haji dan Umroh

Secara terminologis berarti beribadah kepada Allah dengan melaksanakan "manasik haji" yaitu berupa perbuatan tertentu yang dilakukan pada waktu dan tempat tertentu dengan cara yang tertentu pula. Haji adalah

sebuah contoh simbolis dari filsafat penciptaan Adam. Untuk itu, diperlukan pengetahuan tentang "manasik haji" yang optimal dari masing-masing jamaah dan bukan hanya sekedar menghafal do'a-do'a panjang yang

mungkin tidak dapat dihafal dengan benar oleh jamaah haji, tetapi pemahaman tentang falsafah haji itu sendiri. Umat Muhammad diseluruh dunia berkumpul disatu tempat dengan tujuan yang sama yaitu menunaikan *ibadah haji*. Suatu pertunjukan secara bersama dengan peranan masing-masing dengan pakain serba putih. Di dalam pertunjukan tersebut ada syarat-syarat sebagai berikut: Allah adalah sutradanya; tema yang diproyeksikan adalah aksi dari orang-orang yang terlibat; Adam, Ibrahim, Hajar, dan Syeitan adalah pelaku-pelaku utamanya; skena-skenanya adalah Masjid ul-Haram, Tanah Suci, Mas'a, Arafah, Masy'ar dan Mina; simbol-simbol yang penting adalah Ka'bah, Shafa, Marwa, siang, malam, matahari terbit, matahari terbenam, dan acara berkorban; pakaian dan make-up adalah *ihram* dan yang terakhir adalah yang memainkan semua peranan di dalam "pertunjukan" ini adalah "engkau sendiri" [Ali Shariati : 1-2]. Apakah engkau *beribadah haji*? ataukah engkau hanya berbelanja, berjalan-jalan [rekreasi], atau hanya tidur-tidur di hotel, semua tergantung pada "*peranan engkau sendiri*". Tidak peduli apakah engkau seorang lelaki atau seorang perempuan, tua atau muda, berkulit hitam atau putih, cacat atau tidak, engkau adalah pelaku utama di dalam pertunjukan ini. Engkau yang berperan sebagai Adam, Ibrahim dan Hajar di dalam konfrontasi di antara "Allah dengan Syaitan". Akibatnya, engkau sendirilah yang merupakan "pahlawan" di dalam pertunjukan" ini [Ali Shariati : 2] dan engkau keluar sebagai *haji mabrur*". Setiap tahun kaum muslimin diseluruh pelosok dunia diajak untuk berpartisipasi di dalam "pertunjukan" haji yang agkar. Setiap dari mereka dipandang sama dan tidak ada diskriminasi anatara mereka karena perbedaan ras, jenis kelamin atau pun status sosial.

Islam telah memberikan berbagai solusi kepada manusia untuk menggapai derajat

spiritual tinggi dan ketenangan jiwa. Salah satunya adalah ritual ibadah dan di antara ritual ini, ibadah haji menempati posisi cukup signifikan dalam menempa jiwa manusia. Di berbagai riwayat Islam disebutkan haji termasuk penyempurna syariat, bendera Islam serta salah satu dari rukun Islam.

Pada musim haji tahun 2012 lalu, banyak jamaah haji yang mengalami stres. Beberapa di antaranya sangat membayakan jiwanya. Stres jamaah haji dikarenakan banyak faktor, salah satunya adalah masa tinggal yang lama dalam budaya yang berbeda dan kesiapan mental yang kurang. Bagaimana mengantisipasi agar bebas stres saat haji? Menjelang pelaksanaan ibadah haji pada periode 2013 mendatang, jamaah haji Indonesia sudah mulai diberangkat ke Tanah Suci. Melihat lamanya tinggal di Tanah Suci, memang jamaah haji harus melakukan persiapan yang matang, baik secara fisik maupun mental sebelum berangkat. Berdasarkan data yang dikumpulkan NURANI, dari tahun ke tahun, jamaah haji Indonesia yang mengalami gangguan mental selalu ada dan terus bertambah. Berdasarkan keterangan kepala BPHI Makkah, Agus Widiyatmoko di BPHI Makkah pada musim haji 2012 lalu, memburuknya kondisi kesehatan jamaah haji Indonesia bukan hanya pada menurunnya kesehatan fisik, banyak pula jamaah yang mengalami berbagai gangguan kejiwaan. Balai Pengobatan Haji Indonesia (BPHI) Daerah Kerja Makkah mencatat, 13 jamaah haji Indonesia butuh perawatan kejiwaan. Dengan berbagai kategori gangguan mental, mereka pun dirawat dalam ruang isolasi."Terpaksa perawatan bagi pasien yang mengalami gangguan mental itu dipisahkan. Karena memang tak mungkin disatukan bersama pasien lain," ungkapnya.Dia menerangkan, jamaah yang mengalami gangguan mental itu memang bertingkat kondisinya. Namun secara umum, jamaah tersebut memiliki gejala stres berat dengan indikasi(*Tabloid NURANI edisi*

658). Di sisi lain, ilmu psikologi menyebut haji sebagai faktor konstruktif bagi manusia dan mampu menghapus rasa khawatir serta kesedihan yang menghinggapi manusia. Namun jangan dilupakan bahwa haji yang memiliki pengaruh konstruktif ini adalah ibadah haji yang dilakukan dengan benar dan sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, tak heran jika sejumlah pengamat menfokuskan risetnya pada sisi moral, politik, sosial, ekonomi dan bahkan psikologi haji. Sejarah menyebutkan kecenderungan manusia terhadap agama telah ada sejak lama dan agama menjadi bagian yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Frankl Viktor, psikolog asal Austria meyakini kecenderungan beragama memiliki akar yang mendalam di setiap alam bawah sadar manusia. Riset ilmiah membuktikan semakin tinggi tingkat religius seseorang maka manusia semakin kebal terhadap gangguan kejiwaan serta perilaku menyimpang.

Meskipun telah banyak kasus-kasus gangguan mental terjadi dalam pelaksanaan ibadah haji selama ini, namun ironisnya hingga saat ini tidak tampak adanya upaya-upaya mengantisipasinya, bahkan dalam manasik haji pun, tidak ada materi khusus yang membahas masalah persiapan psikologi atau mental. Salah satu penyebab tidak adanya perhatian terhadap persiapan psikologis calon haji ini, dapat di telusuri pada aspek argumentasi interpretatif, dimana penafsiran terhadap penggalan ayat "man istatha`a" (bagi orang yang mampu) sangat di dominasi oleh pengertian tentang kemampuan yang bersifat finansial dan fisiologis. Panitia penyelenggara haji yang telah diatur oleh Undang-undang Haji, seharusnya tidak hanya sekedar berperan seperti penyedia layanan travel atau biro perjalanan wisata semata, tapi juga bertanggung jawab bagi penyediaan pelayanan yang bersifat psiko-spiritual bagi

tercapainya kesempurnaan ibadah haji (mabrur), seperti; pendampingan jamaah haji (guidance), tersedianya pelayanan konseling selama ibadah haji atau pelaksanaan konseling pra-haji (pre-pilgrimage counselling) yang di adakan sebelum keberangkatan jamaah, untuk mempersiapkan psikologi jamaah dalam menjalankan ibadah haji. Karena itu, penafsiran terhadap man istatha`a (bagi yang mampu) semestinya tidak hanya sebatas kemampuan finansial dan fisik semata, namun ada hal utama yang tidak kalah penting dari kedua dimensi tersebut, yaitu kesiapan dimensi psikologis calon haji. Adapun asumsi tentang urgensi dimensi psikologi dalam ibadah haji adalah: Pertama, tujuan ibadah haji adalah transformasi spiritual, bukan perjalanan wisata atau sekedar ritualistik yang tidak membawa pada perubahan perilaku. Sehingga pihak penyelenggara haji seharusnya lebih memprioritaskan pada persiapan dan kesiapan psikologis calon haji. Kondisi ini mengakibatkan gangguan jiwa (*neurosa*) dan penyakit jiwa (*psychose*) akibat masyarakat tidak bisa menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya yaitu frustrasi, konflik, kecemasan dan depresi (Ardi Ardani, 2012).

Sharma (2005) menyatakan bahwa permasalahan psikologis yang muncul berupa gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, rasa takut, rasa marah, sikap permusuhan dan perasaan tidak berdaya sehingga mempunyai mental yang tidak sehat. Simtom-simtom depresi yang dialami antara lain ketergantungan yang besar terhadap orang lain terutama aspek rawat diri, merasa minder saat bertemu dengan orang lain, dihantui rasa putus asa dan muncul keinginan untuk bunuh diri. Psikoterapi seringkali digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada korban pasca trauma. Hasil penelitian Fredman juga melaporkan

bahwa religiusitas sangat sangat membantu mereka ketika mereka harus mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Religiusitas dan kehidupan keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan depresi, kegelisahan dan ketegangan (dalam Amawdiyati dkk, 2005) .

Pendekatan religiusitas dalam psikoterapi pada individu akan memberikan kemampuan mengatasi penderitaan serta mempercepat pemulihan trauma (*post traumatic recovery*). Dalam prakteknya psikoterapi psikoreligius merupakan dialog antara psikolog dan pasien. Dari dialog ini dapat di ketahui pola spiritual dan eksistensi pasien sehingga memudahkan psikolog melakukan pendalaman dimensi psikospiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas psikoreligiusitas untuk menurunkan tingkat depresi pada calon jamaah Haji dan umroh di Malang, pemanfaatan kemampuan kognisi manusia khususnya berfikir, respon, persepsi, ingatan dan pengambilan keputusan atas stimulus yang diterima dari lingkungan., penanaman keyakinan yang tinggi untuk menghindari trauma yang berkepanjangan ketika menjalankan ibadah haji .Psikoreligiusitas adalah proses perawatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental spiritual moral dan fisik dengan menggunakan pendekatan agama dengan tujuan 1) menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala-gejala yang ada, 2) memperbaiki pola tingkah laku yang rusak, 3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif. (Adz-Zaky, H.B.2002).WHO (1984) telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang yang dimaksud dengan sehat adalah sehat secara fisik, psikologik, sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual.Hawari (1997) ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental adalah yang paling dekat dengan agama bahkan didalam

mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti kesejahteraan (*well-being*) pada diri manusia antara kesehatan jiwa dan agama.*World Federation of mental Health* (1989) menyatakan bahwa tujuan dari WFMH adalah mensejahterakan umat manusia agar hidup dalam keadaan tenang, tentram, terlindung serta terbebas dari stres, kecemasan dan depresi. Upaya-upaya dibidang kesehatan jiwa tidak cukup melalui pendekatan ilmu pengetahuan saja melainkan dengan pendekatan keagamaan/psikoreligiusitas

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dimana penelitian ini menggunakan *expost facto*.

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Malang,di KBIH dan calon jamaah haji dan umroh Yaitu KBIH ULIL ABSOR, LBIH MANDIRI Malang yang berlangsung tanggal 1 Agustus – 31 Oktober 2018

2. Instrumen atau Alat pengumpul Data

Dalam penelitian ini, alat pengukuran atau pengumpulan data terdiri dari:

- a) Psikoreligiusitas Penelitian dikembangkan oleh Istiqomah (2016) dengan reliabilitas sebesar 0,759.
- b) Alat ukur kesehatan mental

3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah calon jamaah haji . Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang diselidiki (Hadi, 1993). Sampel penelitian yang akan digunakan adalah calon jamaah haji yang ada di Malang yang diambil secara random. Teknik random sering pula disebut dengan *random sampling*. Teknik random adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (*random*).

4. Definisi operasional Variabel-variable Penelitian

Definisi operasional diperlukan karena definisi tersebut akan menunjuk pada alat pengambilan data yang cocok digunakan dan untuk mencegah kesalahpahaman pengertian terhadap data yang dikumpulkan, disamping supaya variabel yang akan dapat dimengerti secara praktis (Suryabarata, 1990).

Adapun definisi operasional variable penelitian ini adalah:

Depresi : satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai dengan kemurungan kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya (Hawari, 1998)

Psikoreligius adalah proses perawatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental spiritual moral dan fisik dengan menggunakan pendekatan agama dengan tujuan 1) menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala-gejala yang ada, 2) memperbaiki pola tingkah laku yang rusak, 3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif. (Adz-Zaky, H.B.2002)

6. Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah Analisis Korelasi Product Moment Spearman dengan menggunakan SPSS 24. Alasan menggunakan Analisis korelasional adalah penelitian ini menguji apakah suatu variabel berkorelasi dengan variabel lainnya.

HASIL

Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai 1 Agustus – 31 Oktober 2018 di LBIH Mandiri Malang dengan subjek 150 orang. Berdasarkan hasil analisis data maka terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental sebesar $r = 0,429$ $sign = 0,00$ dengan $r^2 = 0,184$. Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan kesehatan

mental. Semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin baik kesehatan mentalnya. Sumbangan efektif religiusitas terhadap kesehatan mental sebesar 18,4 % artinya sebesar 81,6 % dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil penghitungan tingkat religiusitas calon jemaah haji tertera dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2: Kategori Religiusitas Berdasarkan Skor T

No	Aspek	Kategori T score	Jumlah	Presentase
1	Psikoreligiusitas	Tinggi > 50	91 orang	60%
		Rendah ≤ 50	59 orang	40 %
2	Kesehatan Mental	Tinggi > 50	96 orang	64%
		Rendah ≤ 50	54 orang	36%

Deskripsi Data

Profile LEMBAGA BIMBINGAN IBADAH HAJI MANDIRI MALANG YAYASAN BINA INSAN MANDIRI INDONESIA SUKSES

Lembaga Bimbingan Ibadah Haji Mandiri yang selanjutnya disingkat LBIH MANDIRI didirikan dibawah Yayasan Bina Insan Mandiri Indonesia Sukses, pada tanggal 21 April 2007 Masehi, berkedudukan di Kota Malang, dengan Alamat kantor di Jalan Bendungan Sigura-gura Barat, Perumahan Griya Mandiri No. 3 Kota Malang, yang telah dilegalkan melalui Akta Pendirian Nomor 01, Notaris Hariyanto Susilo, S.H. pada tanggal 8 Januari Tahun 2010. Sejak berdiri, jumlah jama'ah LBIH Mandiri mengalami peningkatan yang pesat, kini jumlah jama'ah LBIH Mandiri Malang sudah mencapai lebih dari 2500 orang. LBIH MANDIRI ini mempunyai visi dan misi lembaga, sebagai berikut: Visi lembaga adalah : Menjadi LBIH yang paripurna dengan pembimbingan kepada calon jama'ah haji melalui proses pembelajaran atau manasik berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah sehingga jama'ah haji senantiasa dapat menjaga

kemabrurannya. Misi lembaga adalah : Menghantar calon jama'ah haji sehingga dapat menunaikan ibadah haji dengan baik dan sempurna serta memiliki kemampuan untuk melestarikan dan menularkan kemabruran hajinya dalam segala medan dan lingkungan secara santun sesuai Al-Qur'an dan Sunnah Rasullullah. LBIH MANDIRI sebagai organisasi yang berasas Islam maka setiap aktifitasnya senantiasa dilandasi oleh ajaran Islam baik dalam kehidupan organisasi maupun yang tercermin dalam pola pikir, pola sikap dan pola tingkah laku para pengurus dan anggotanya. Ajaran Islam bagi LABIH MANDIRI harus diwujudkan dalam kehidupannya, baik dalam rangka mengabdikan kepada Allah SWT maupun dalam tugas kekhalifahannya. Artinya, LBIH MANDIRI merupakan wadah sekaligus instrumen harus mampu memberikan kontribusi positif yang bermanfaat bukan hanya untuk para anggotanya, namun sekaligus juga untuk ummat, dan bangsa, serta agama. Dengan kata lain, LBIH MANDIRI harus mampu memposisikan dan memerankan dirinya menjadi rahmatan lil alamin. Dengan keberadaan LBIH MANDIRI, dapat menjadi salah satu alternatif tempat menyalurkan semangat beribadah ummat Islam (ber-infaq dalam berbagai bentuk). Disamping itu juga dapat menjadi sarana dan wahana melestarikan kemabruran haji bagi para hujjaj yang sudah kembali ke tanah air. Berdasar hal tersebut, maka LBIH Mandiri Malang dapat melayani pengajian dan pembimbingan manasik haji secara gratis.

KESEHATAN JIWA DAN AGAMA

Firman Allah dalam surah Fushshilat ayat 44:

Qul huwa lil ladziina amanuu hudaw wa syifaa

Artinya : "Katakanlah : Al Qu`ran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman" (Q.S. 41:44)

Menurut Hawari, dari semua cabang Ilmu Kedokteran, maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama; bahkan di dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan kesejahteraan (*well being*) pada diri manusia, terdapat titik temu antar kedokteran jiwa / kesehatan jiwa di satu pihak dan agama di lain pihak.

Pengertian kesehatan jiwa menurut paham ilmu kedokteran pada waktu sekarang adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain . Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat – sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

Dipihak lain Organisasi Kesehatan se-Dunia (WHO, 1959) memeberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk kemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar

WHO (1984) telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang

ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikofisik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual/agama (empat dimensi sehat : bio-psiko sosio-spiritual).

PEMBAHASAN

Haji merupakan ibadah yang sangat istimewa bagi umat Islam karena dijanjikan Allah bahwa pahala *haji mabrur* adalah surga. Dengan melaksanakan haji, seorang Muslim merasa telah menyempurnakan kelima rukun agamanya. Haji dan umroh di Indonesia juga merupakan status sosial yang dihormati sekaligus mengindikasikan tingkat kemampuan ekonomi penyandanginya. Haji secara etimologi berarti pergi menuju tempat yang diagungkan. Secara terminologis berarti beribadah kepada Allah dengan melaksanakan "manasik haji" yaitu berupa perbuatan tertentu yang dilakukan pada waktu dan tempat tertentu dengan cara yang tertentu pula. Di sisi lain, ilmu psikologi menyebut haji sebagai faktor konstruktif bagi manusia dan mampu menghapus rasa khawatir serta kesedihan yang menghinggapi manusia. Namun jangan dilupakan bahwa haji yang memiliki pengaruh konstruktif ini adalah ibadah haji dan umroh yang dilakukan dengan benar dan sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, tak heran jika sejumlah pengamat memfokuskan risetnya pada sisi moral, politik, sosial, ekonomi dan bahkan psikologi haji. Sejarah menyebutkan kecenderungan manusia terhadap agama telah ada sejak lama dan agama menjadi bagian yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Meskipun telah banyak kasus-kasus gangguan mental terjadi dalam pelaksanaan ibadah haji dan umroh selama ini, namun ironisnya hingga saat ini tidak tampak adanya upaya-upaya mengantisipasinya, bahkan dalam manasik haji pun, tidak ada materi khusus yang membahas masalah persiapan psikologi atau mental.

Salah satu penyebab tidak adanya perhatian terhadap persiapan psikologis calon haji ini, dapat di telusuri pada aspek argumentasi interpretatif, dimana penafsiran terhadap penggalan ayat *man istatha'a?* (bagi orang yang mampu) sangat di dominasi oleh pengertian tentang kemampuan yang bersifat finansial dan fisiologis.

Ditinjau dari uraian yang lebih spesifik, tugas panitia penyelenggara haji yang telah diatur oleh Undang-undang Haji, seharusnya tidak hanya sekedar berperan seperti penyedia layanan travel atau biro perjalanan wisata semata, tapi juga bertanggung jawab bagi penyediaan pelayanan yang bersifat psiko-spiritual bagi tercapainya kesempurnaan ibadah haji dan umroh, seperti; pendampingan jamaah haji (guidance), tersedianya pelayanan konseling selama ibadah haji dan umroh atau pelaksanaan konseling pra-haji (pre-pilgrimage counselling) yang di adakan sebelum keberangkatan jamaah, untuk mempersiapkan psikologi jamaah dalam menjalankan ibadah haji. Penafsiran terhadap *man istatha'a?* (bagi yang mampu) semestinya tidak hanya sebatas kemampuan finansial dan fisik semata, namun ada hal utama yang tidak kalah penting dari kedua dimensi tersebut, yaitu kesiapan dimensi psikologis calon haji. Adapun asumsi tentang urgensi dimensi psikologi dalam ibadah haji dan umroh adalah: Pertama, tujuan ibadah haji dan umroh adalah transformasi spiritual, bukan perjalanan wisata atau sekedar ritualistik yang tidak membawa pada perubahan perilaku. Sehingga pihak penyelenggara haji dan umroh seharusnya lebih memprioritaskan pada persiapan dan kesiapan psikologis calon haji dan umroh. Kondisi ini mengakibatkan gangguan jiwa (*neurosa*) dan penyakit jiwa (*psychose*) akibat masyarakat tidak bisa menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya yaitu

frustrasi, konflik, kecemasan dan depresi (Ardi Ardani,2012).

WHO (1984) telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang yang dimaksud dengan sehat adalah sehat secara fisik, psikologik, sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual

Sharma (2005) menyatakan bahwa permasalahan psikologis yang muncul berupa gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, rasa takut, rasa marah, sikap permusuhan dan perasaan tidak berdaya sehingga mempunyai mental yang tidak sehat. Simptom-simptom depresi yang dialami antara lain ketergantungan yang besar terhadap orang lain terutama aspek rawat diri, merasa minder saat bertemu dengan orang lain, dihantui rasa putus asa dan muncul keinginan untuk bunuh diri. Penderita depresi pada umumnya memiliki kesalahan dalam mempersepsi kondisi yang mereka alami. Akibatnya menjadi lebih sensitif terhadap stimulus yang terhubung dengan kondisi tersebut.

Berdasarkan teori yang dikemukakan Beck mengenai *negative cognition atau depresi triad* ,depresi dapat terjadi karena: 1) munculnya keyakinan diri tidak berharga,tidak mampu dan tidak diharapkan, 2) munculnya pandangan negatif terhadap lingkungan atau dunia luar 3) munculnya pandangan negatif terhadap masa depannya (Beck,1985).

Psikoterapi seringkali digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada korban pasca trauma. Hasil penelitian Fredman juga melaporkan bahwa religiusitas sangat sangat membantu mereka ketika mereka harus mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Religiusitas dan kehidupan keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan depresi, kegelisahan dan ketegangan (dalam Amawdiyati dkk, 2005) .

Pendekatan religiusitas dalam psikoterapi pada individu akan memberikan kemampuan mengatasi penderitaan serta mempercepat pemulihan trauma (*post traumatic recovery*). Dalam prakteknya psikoterapi psikoreligius merupakan dialog antara psikolog dan pasien. Dari dialog ini dapat di ketahui pola spiritual dan eksistensi pasien sehingga memudahkan psikolog melakukan pendalaman dimensi psikospiritual yang berguna bagi jemaah haji.

Hawari (1997) ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental adalah yang paling dekat dengan agama bahkan didalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti kesejahteraan (*well-being*) pada diri manusia antara kesehatan jiwa dan agama.

Word Federation of mental Health (1989) menyatakan bahwa tujuan dari WFMH adalah mensejahterakan umat manusia agar hidup dalam keadaan tenang, tentram, terlindung serta terbebas dari stres, kecemasan dan depresi. Upaya-upaya dibidang kesehatan jiwa tidak cukup melalui pendekatan ilmu pengetahuan saja melainkan dengan pendekatan keagamaan/psikoreligiusitas.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara psikoreligiusitas dengan kesehatan mental artinya semakin tinggi psikoreligiusitas individu maka semakin baik kesehatan mentalnya. Sumbangan Psikoreligiusitas sebesar 18,4 % sehingga terdapat 81,6 % dipengaruhi faktor lain. Faktor lain yang ditengarai juga mempengaruhi kesehatan mental individu adalah psikologik dan sosial. Faktor Psikologi diantaranya adalah gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, rasa takut, rasa marah, sikap permusuhan dan perasaan tidak berdaya sehingga mempunyai mental yang tidak sehat. Munculnya berbagai

simptom antara lain ketergantungan yang besar terhadap orang lain terutama aspek rawat diri, merasa minder saat bertemu dengan orang lain, dihantui rasa putus asa dan muncul keinginan untuk bunuh diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardi ardani. Tristiadi, 2012. *Kesehatan Mental Islami*, Karya Putra Darwati. Bandung
- Ardi ardani. Tristiadi, 2012. *Catatan Kedokteran Jiwai*, Karya Putra Darwati. Bandung
- Cottrell, D. Fonagy, P., Pilling, S. Stein, S., & Target, M., *Drawing on The Evidence: Advice for Mental Health Profesional Working With Children and Adolescent* (2nd ed). University College London. CAMHS Publication. London.
- Daradjat. Z, 1996. *Kesehatan Mental*, P.T. Gunung Agung. Jakarta
- Djam'an. 1975. *Islam Dan Psikosomatik (penyakit Jiwa)*. Penerbit Bulan Bintang. Jakarta
- Donovan, J.I., & Blake, D.R., 2007. *Qualitative Study Of Interpretation of Reassurance Among Patients Attending Rheumatology Clinics: Just a Touch Of Arthritis Doctor?*. BMJ 2000: 541-544
- Fauzia, R., (2011) *Efektifitas Terapi Suportif Reassurance Terhadap Depresi Pada Penderita Paraplegi Survivor Gempa Bantul*, Association of Islamic Psychology, Tidak diterbitkan, Malang
- Gary Growth- Marnat. 2010. *Handbook OF Psychological Assessment*. Pustaka pelajar. Yogyakarta.
- Grifit, J.L., Griffith, M.E. 2000. *Spirituality and Coping With Depression. Health & Spirituality Connection*, Vol.5, Issue 4, Winter
- Hadi C., dkk 2010, *Psikologi Eksperimen*, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Hawari, D., 1998, *Al Qur an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bakti Prima Yasa, Yogyakarta.
- Joiner-Junior, T.E., Metalsky, G.I., Katz J., & Beach, S.R.H., (1999) *Depression and Excessive Reassurance Seeking*. Psychological Inquiry, Vol 10, No 4, pp.269-278.
- Larson, D.B., et al. 2000.: *The Rule of Clergy in Mental Health Care . Psychiatry and Religion, The Converge of Mind And Spirit*, APA Press, Inc, Washington, D.C., 125-137
- Latipun. dkk. 2013. *Manual dan Instrumen Deteksi Gangguan Mental Berdasarkan DSM IV-TR*. UMM Press. Malang
- Moeljono N. & Latipun. 1999. *Kesehatan Mental*, UMM Press. Malang
- Sharma, V., 2005. *Spinal Cord Injury and Emotional Problem..* Nursing Journal of India. January 2005; 96; 1. hal 12
- Supratiknya. 1995. *Mengenai Perilaku Abnormal*, Penerbit Kanisius. Yogyakarta

MAKNA KEBAHAGIAAN PADA PASIEN COVID-19 YANG TINGGAL DI PUSAT KARANTINA

Yulia Hairina

UIN Antasari Banjarmasin
yhairina@uin-antasari.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai makna kebahagiaan pada pasien Covid-19 yang tinggal di Pusat Karantina Ambulung Pemprov Kalimantan Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian adalah dua orang dengan kriteria adalah pasien covid-19 yang di karantina pada pusat Karantina Ambulung Pemprov Kalsel dan bersedia untuk dijadikan subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi pada saat pengambilan data serta tenaga kesehatan yang bertugas di Pusat Karantina Ambulung Pemprov Kalimantan Selatan sebagai informan. Analisis data menggunakan analisis fenomenologis interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang dialami pasien Covid-19 ketika pertama kali di diagnosis Covid-19 adalah merasa shock, was-was dan juga sedih. Kebahagiaan yang di alami oleh subjek terjadi secara bertahap dan melalui sebuah proses. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pasien Covid -19 ada dua yaitu internal dan eksternal. Agama menjadi salah faktor yang dominan dalam kebahagiaan subjek. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlunya dukungan psikologis yang lebih intensif dalam rangka meningkatkan kebahagiaan pasien Covid-19, serta pasien agar Covid-19 lebih berfokus kepada kelebihan yang dimiliki dan lebih bersyukur dengan keadaan sekarang.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Pasien; Covid-19; Karantina

Covid-19 pertama kali muncul Kota Wuhan di Negara Tiongkok. Penyebarannya sangat cepat dan mematikan, Penyebaran Covid-19 hingga saat ini masih terus berlanjut. Angka kematian akibat Covid-19 di dunia sudah mencapai ratusan ribu orang dengan kasus positif yang terinfeksi lebih dari 7 juta orang hingga Juni 2020. Sampai bulan Juni 2020 ini, Amerika Serikat masih menduduki peringkat pertama dengan kasus Covid-19 mencapai lebih dari 2 juta orang. Wabah Covid-19 merupakan masalah global melanda di belahan Negara-Negara di dunia termasuk Indonesia. Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus.

Menurut data yang di rilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga Juni 2020 adalah lebih dari 30 ribu orang dengan jumlah kematian seribu lebih (Gugus Tugas Percepatan Penanganan, 2020).

Dari kedua angka ini dapat disimpulkan bahwa *case fatality rate* atau tingkat kematian yang disebabkan oleh Covid-19 di Indonesia adalah sekitar 6%. *Case fatality rate* adalah presentase jumlah kematian dari seluruh jumlah kasus positif Covid-19 yang sudah terkonfirmasi dan dilaporkan (Gugus Tugas Percepatan Penanganan, 2020)

Penularan Covid-19 dari manusia ke manusia dapat melalui kontak langsung fisik ditularkan melalui mulut, hidung dan mata. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya dapat menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa termasuk ibu hamil dan ibu menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Sikap mental ketika seseorang pertama kali terinfeksi covid-19 dapat berupa ketakutan, cemas, dan panik terhadap kejadian Covid-19. Ada perasaan takut, apalagi virus ini telah memakan banyak korban jiwa. Ditambah Covid-19 merupakan penyakit yang

sampai sekarang belum di temukan obatnya, serta adanya stigma masyarakat bagi orang-orang yang terkait dengan Covid-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2020b).

Kecemasan dan ketakutan sebenarnya adalah reaksi umum terhadap stress penyakit. Perasaan hilang kendali, bersalah dan frustrasi juga turut berperan dalam reaksi individu yang terkena sebuah penyakit. Penyakit membuat individu merasa tidak berdaya, menyadari akan terjadinya kematian tubuh membuat pasien merasa cemas (Swartz, 1995).

Namun Frankl yakin bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat di elakkan lagi yang menimpa diri sendiri dan lingkungan sekitar yang menjadi soalan bukanlah pengubahan situasi, melainkan sikap terhadap situasi dari seseorang dalam upaya mengatasi ketakutannya masing-masing (Koeswara, 1992).

Hidup tetap memiliki makna (arti) dalam setiap situasi, bahkan dalam penderitaan dan kepedihan sekalipun. Makna hidup itu sendiri adalah hal-hal yang memberikan nilai khusus bagi seseorang yang bila berhasil dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan berarti dan berharga yang pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia (Bastaman, 2007).

Setiap individu ingin bahagia (Biswas-Diener & Dean, 2007). Kebahagiaan berinteraksi dengan kejadian-kejadian sehari-hari dalam hidup. Setiap orang pasti punya banyak perbedaan dalam mempersepsikan dan memaknai hal tersebut. Pertanyaannya apakah seseorang dapat memiliki kebahagiaan di saat mengalami sakit ?

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia (Muthahhari, 2008). Kebahagiaan berkaitan

dengan kejadian-kejadian yang di anggap positif dan tidak berkaitan dengan peristiwa yang menimbulkan perasaan tertekan. Namun, kedua hal ini berkaitan satu sama lain yang membuat seseorang bisa tetap bahagia walaupun ada hal-hal tertentu yang membuat mereka sedih di saat yang sama (Fauzie, 2010)

M. E. Seligman & Royzman (2003), memperkenalkan konsep tentang *Authentic Happiness* (kebahagiaan sejati). Teori ini mengungkapkan bahwa seseorang dapat tetap merasakan kebahagiaan walaupun kehidupan yang ia jalani tidak selalu menyenangkan atau bukanlah kehidupan yang penuh dengan suka cita dan harus melewati banyak penderitaan.

(Carr, 2005) memaparkan aspek kebahagiaan, bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yakni afektif dan kognitif. Aspek afektif mewakili pengalaman emosional seperti riang, gembira, senang, dan emosi positif yang lain. Sedangkan aspek kognitif tergantung pada evaluasi kognitif mengenai kepuasan pada seluruh aspek kehidupan seperti keluarga, pekerjaan dan pengalaman yang efektif mengenai ini (Carr, 2005). Kebahagiaan sendiri merupakan kondisi psikologis yang dirasakan individu secara subjektif (Edwards dkk., 2007). Di dalam mencapai kebahagiaannya, manusia memiliki kebebasan dalam upaya menemukannya, mengingat keunikan dan kekhususannya itu, makna kebahagiaan tidak dapat di berikan oleh siapa pun, melainkan harus di cari, diselami dan di temukan sendiri.

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang di atas maka pemaknaan terhadap kebahagiaan yang ingin di teliti adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada pasien Covid-19. Bagaimana proses pemaknaan itu terjadi dan kemudian menjadi sebuah kebahagiaan dan apakah makna kebahagiaan itu sendiri bagi pasien Covid-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu penelitian yang menggunakan latar ilmiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi terutama dari sudut pandang pelakunya (Suryani & Syafiq, 2016). Pendekatan ini merupakan pendekatan yang paling sesuai untuk penelitian ini karena bertujuan untuk memahami secara menyeluruh dan utuh tentang fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*indepth interview*) yang bersifat bebas terpimpin dengan sebelumnya peneliti menyiapkan *guide interview* serta observasi pada subjek.

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak dua orang yang saat ini sedang menjalani karantina di Pusat Karantina Ambulung Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan. Sedangkan informan dalam penelitian ini di dapat dari dokter dan perawat (*key person*) yang mengetahui tentang kondisi subjek. Pemilihan kedua subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu dengan kriteria yaitu pasien Covid-19 (sudah terkonfirmasi positif), tinggal di Pusat Karantina Ambulung, dan bersedia memberikan keterangan melalui wawancara dengan mengisi lembar pernyataan (*informed consent*) yang menyatakan persetujuan untuk menjadi subjek. Subjek dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh usia atau berapa lama mereka sudah berada di pusat karantina. Tujuan tidak dibatasinya jenis kategori ini untuk melihat keunikan tiap individu dalam pemaknaan kebahagiaan mereka. Validitas hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan triangulasi data, yang dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data dan teori.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan mengorganisasikan terlebih dahulu

data-data yang telah di dapat. Langkah-langkah analisis yaitu verbatim, koding dan analisis kemudian dilakukan analisis fenomenologis interpretatif.

HASIL

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang berkaitan dengan tema kebahagiaan pasien Covid-19 yang tinggal di pusat karantina, dalam menguraikan hasil penelitian peneliti mengawali dengan menyajikan profil ringkas masing-masing subjek dan tema-tema yang muncul dalam hasil penelitian.

Profil subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini ada dua orang yaitu pasien Covid-19 yang tinggal di pusat karantina Ambulung, Kalimantan Selatan, berikut profil singkat dari kedua subjek penelitian:

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

Nama	TD	SR
Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan
Usia	53 thn	42 thn
Status pernikahan	Menikah	Menikah
Jmlh anak	3 orang	4 orang
Lama mengidap Covid-19	45 hari	60 hari
Riwayat pendidikan	Petani karet	Guru Ngaji
Riwayat pekerjaan	SMA	SMP
Lama di karantina	25 hari	60 hari

Latar belakang penyakit

TD mengaku ia terdiagnosa Covid-19 ini sejak tanggal 30 April, ia menceritakan awal mula ia tertular Covid-19 di karenakan sering berinteraksi di mesjid yang ternyata di antara jamaah itu ada yang baru datang dari Goa.

Karena sering berinteraksi di masjid sama orang yang baru datang dari goa. Ada beberapa tetangga yang datang dari goa. Sehingga semua jamaah di masjid langsung

dirapid test. Itulah yang melatar belakangi terkena covid 19. (W-1-TD)

Hal yang sama juga di alami oleh SL sejak dua bulan yang lalu ia juga di diagnosa Covid-19 dan menurutnya juga gara-gara ada tetangga yang baru datang dari Goa, dan ternyata tetangga itu positif Covid-19.

Ada tiga tetangga saya yang datang dari goa termasuk suami saya. Suami saya di rapid test dan hasilnya tidak reaktif. (W-2-SL)

Setelah mereka terdiagnosa Covid-19 masalah yang sama antara TD dan SL sama, yaitu terkait dengan sisi sosial, masalah diskriminasi dan stigma masyarakat terhadap pasien Covid-19 yang menyebabkan kedua subjek sedih dan sangat tertekan. Masyarakat bahkan keluarga menjauhi dan menjaga jarak. Berikut hasil wawancaranya

Masalah yang di alami setelah terdiagnosa Covid-19 yaitu masalah interaksi dengan masyarakat. Masyarakat menjauhi karena takut tertular, perasaannya sedih, bahkan ada keluarga yang juga menjaga jarak, kaya di kucilkan jadinya" (W- 1-TD)

"Tetangga menjauhi rasanya saya tertekan. Mereka tidak mau lagi berinteraksi dengan saya dan keluarga" (W- 2-SL)

Pengalaman emosional terkait diagnosis Covid-19

Pada saat di nyatakan positif terinfeksi Covid-19 tentunya membuat respon yang berbeda. Apalagi Covid-19 sendiri termasuk virus baru dan mematikan. Respon subjek TD pada saat pertama kali menerima hasil dan ternyata positif yaitu merasa was-was, serta sedih karena tahu kondisinya yang seperti ini pasti akan di jauhi oleh masyarakat, dan minder untuk bergaul dengan teman-teman di sekitar rumah.

merasa was-was, minder untuk bergaul dengan teman-teman di sekitar rumah. Khawatir ketika pulang dari tempat karantina masyarakat tidak bisa langsung menerima saya" (W -1- TD)

Hal lain yang di rasakan SL, yaitu *shock*, terutama SL mengetahui akan banyak perubahan yang ia lakukan, seperti isolasi mandiri. Respon lainnya yang di rasakan SL yaitu munculnya rasa takut dijauhi masyarakat apalagi menurutnya tenaga medis yang ketika itu datang ke rumah untuk melakukan tes SWAB juga kesannya mendiskriminasi ia dan keluarganya

Ketika saya dan keluarga tes SWAB, tenaga medis melakukannya di depan rumah saya. Mereka datang dengan membawa ambulan, polisi, tentara. Mereka pun menggunakan pakaian seperti astronot yang bagi sebagian besar masyarakat itu sangat asing dan menakutkan. Saya merasa tenaga medisnya aja kaya mendiskriminasi kami, yaitu berlebihan dalam memperlakukan kami (W-2-SL)

Bahkan menurut SL lebih lanjut proses penjemputannya termasuk dramatis, dengan membunyikan suara ambulan dan akibatnya SL mengaku sempat mengalami trauma mendengar suara ambulan, belum lagi masalah pandangan masyarakat.

Terkait dengan respon penerimaan terhadap diagnosa penyakit, kedua subjek mengaku tidak ada penolakan, mereka bahkan menyadari bahwa semakin mereka menolak maka mereka akan sulit untuk sembuh bahkan TD mengatakan sepenuhnya percaya dengan pemerintah dan tenaga medis, agar ia bisa kembali ke masyarakat dan tidak menularkan penyakit ke oranglain.

Saya percaya dengan pemerintah dan tenaga medis, tidak ada penolakan. Saya menerima dan menurut agar bisa segera sembuh (.....) saya pingin sembuh dan pulang membawa surat sehat. Saya tidak papa disini dulu sampai sembuh karena saya

tidak ingin membawa penyakit ke kampung saya (W-1-TD)

Subjek SL juga menyatakan respon yang serupa bahwa sebenarnya tidak ada penolakan dan langsung bisa menerima, bahwa ia sakit dan memang harus di obati dan di rawat dalam hal ini di karantina, hanya saja yang ia tidak suka adalah perlakuan yang berlebihan pada pasien Covid-19.

Saya langsung bisa menerimanya. Saya cuman tidak senang dengan perlakuan berlebihan. Ya seleyaknya orang sakit kan harus berobat dan dirawat. Udah saya mikir gitu aja. (W-2-SL)

Proses Pemaknaan

Kenyataan harus di terima kedua subjek sekarang bahwa mereka terinfeksi virus Covid-19 dan harus di karantina serta jauh dari keluarga. Hal ini tentunya berdampak pada kondisi psikis mereka. Seperti yang di rasakan oleh TD. Ia mengaku jenuh dan kerap memang sedih apalagi sedang merindukan keluarga, yaitu anak dan istrinya.

Ya.. senang aja. Kalau kumpul sama teman-teman senang, tapi kalau rindu anak istri sedih. Ya biasa lah mbak, tapi saya berusaha tidak berlarut larut sedihnya. (W-1-TD)

Tapi sekarang TD mengaku sudah jauh lebih tenang, lebih pasrah. Ia juga mengungkapkan kalau hal memang harus di jalani, dan sudah menjadi takdir. TD mengaku sekarang ia hanya fokus agar bisa sembuh secepatnya, dan tidak menjadikan keberadaan di pusat karantina ini menjadi beban, lagipula menurutnya banyak hal yang positif selama ia berada di pusat karantina, antara lain bertemu dengan teman baru, bisa lebih banyak beribadah, kebutuhan kita terjamin dan juga istirahat yang banyak.

tapi ya dibawa enjoy aja. Gak saya jadikan beban. Jalani aja fokus untuk sembuh. Cara menghilangkan kebosanan ya bekumpul bersama teman-teman di sini (...) di bawa enjoy aja selama di sini (...) Hikmahnya saya jadi tambah keluarga selama disini.

Keluarga sesama muslim dari berbagai daerah (W-1-TD)

Tidak berbeda jauh dengan subjek SL mengatakan kalau selama ia di pusat karantina pernah juga mengalami rasa bosan bahkan waktu pertama kali ia sempat menngis dan terganggu tidurnya, namun itu hanya sehari selanjutnya ia sudah bisa menyesuaikan diri.

Hari pertama dan kedua, itu saya nangis seharian gak bisa tidur juga. Sesek rasanya. Tapi besoknya sudah membaik dan semakin membaik. Penyesuaian aja itu mbak kan tempat baru juga. (W-2-SL)

Namun masih menurut SL di sisi lain banyak hal positif yang bisa ia lakukan, selain ibadah tambah rajin, sholat tahajud, mengaji, olahraga dan dapat banyak teman. Selain itu disini segala kebutuhan terjamin dan pelayanan kesehatan yang diberikan juga baik.

Saya banyak beribadah disini, shalat malam bangun jam 3 sampai subuh gitu (...) juga belajar ngaji tiap sore. Saya lumayan sering interaksi sama temen-temen disini, biasanya pagi-pagi sambil berjemur sambil ngobrol. (W-2-SL)

SL juga mengatakan kalau sekarang perasaannya sudah lebih baik di dibandingkan ketika ia pertama kali berada di sini, ia mengaku segala sesuatunya patut disyukuri dan ia meyakini apa yang terjadi pada dirinya sekarang itu juga kehendakNya.

tapi ya disyukuri aja, dinikmati aja disini. Saya disini kan atas izin allah, kalau belum sembuh berarti allah memang masih menyuruh saya disini dulu (W-2-SL)

Makna Kebahagiaan

Proses pemaknaan terhadap situasi yang di alami kedua subjek membuat mereka memberikan nilai menyebabkan kehidupan dirasakan berarti dan berharga yang pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia.

Subjek TD mengatakan selama ia tinggal di pusat karantina tidak selalu bersedih, ada hal-hal yang juga membuat ia bahagia berada di sini, antara lain bertemu dengan teman-teman yang saling mendukung dan menguatkan sudah seperti keluarga sendiri. Selain itu di sini juga segala kebutuhan saya terpenuhi dan di beri pelayanan yang baik.

Berkumpul dengan teman-teman yang senasib dan saling mendukung, saling menguatkan (...) Pelayanan juga nyaman. Diperhatikan terus sama tenaga medisnya (W-1-TD).

TD juga mengakui hikmah yang dapat di ambil dari apa yang di alaminya sekarang adalah belajar ikhlas dan sabar dalam menerima penyakit ini. Selain itu, kebutuhan yang terpenuhi baik ia dan keluarganya juga menjadi sumber kebahagiaannya. Didukung dengan pelayanan kesehatan dan lingkungan yang mendukung.

Saya disini senang-senang aja, asalkan dirumah nih terjamin kebutuhannya. kalau di rumah kelaparan nah ini jadi pikiran saya. Tapi Alhamdulillah ada aja bantuan dari pemerintah tiap bulannya (W-1-TD).

Hal ini juga di rasakan oleh SL yang mengaku sekarang sudah lebih ikhlas dan pasrah. Ia juga merasa lebih bahagia ketika ia menerima ketentuan Allah. Tinggal di pusat karantina adalah salah satu praktek tawakal. Kebahagiaan yang di maknai oleh SL sekarang yaitu dengan situasi sekarang ia lebih dekat dengan sang pencipta, ia sangat menikmati kedekatan dengan sang penciptanya malah selama di sini ia jauh lebih khusyuk dalam beribadah di bandingkan ketika ia di rumah.

Lebih khusyuk beribadah, bisa punya banyak waktu buat ibadah (...) Lebih bisa sering menangis mengingat dosa-dosa. Selama disini saya banyak mengingat dosa-dosa yang pernah saya lakukan dan meminta ampunannya (...) Menikmati kedekatan

dengan Allah (...) Saya merasakan ketenangan ketika saya banyak beribadah. Ibadah lah yang membuat saya merasa tenang dan bisa kuat menjalani ini (W-2-SL).

SL berusaha mengelola pikiran-pikiran negative yang bisa membuatnya stress dengan selalu berhuznudzon sama Allah dan ketetapanNya adalah yang terbaik.

Faktor-Faktor Mempengaruhi Kebahagiaan

TD mengaku kebahagiaan ketika ia berada di pusat karantina sangat di pengaruhi oleh teman-teman di lingkungannya selain itu juga oleh pelayanan tenaga medis. Rasa syukur dan pasrah itu juga menjadi faktor agar ia bisa bertahan dan menikmati tinggal di pusat karantina ini. Keyakinan TD untuk sembuh juga membuat ia terus semangat menjalani segala aktivitasnya.

Selama disini juga kan lingkungannya baik, teman-temannya baik sudah seperti keluarga, komunikasi lawan keluarga di rumah baik, keluarga mendukung mendoakan jadi saya tidak merasakan beban berlebihan terhadap sakit ini. Yakin sembuh lah (W-1-TD)

Beda halnya dengan subjek SL yang mengaku faktor utama yang membuat ia bahagia dikarenakan ia semakin dekat dengan Allah.

Saya merasakan kebahagiaan karena disini ada ketenangan, ketika saya banyak beribadah. Ibadah lah yang membuat saya merasa tenang dan bisa kuat menjalani ini.(W-2-SL)

Selain itu, faktor lainnya juga di karenakan ia merasa tempat yang ia tinggali sekarang nyaman, begitu juga dengan pelayanan yang baik. SL merasa optimis dengan kesembuhannya, ia mengaku berusaha untuk bisa sehat kembali dengan makan-makanan yang sehat, mengikuti sama tenaga medis yang merawat dan juga mengelola emosi agar tidak

stress sehingga tidak mengganggu imunitasnya.

PEMBAHASAN

Pada bagian pembahasan ini akan menyajikan analisis mengenai temuan yang dilakukan oleh peneliti baik melalui wawancara mendalam, observasi dan data tambahan lain dengan melibatkan dua subjek pasien Covid-19 yang sedang menjalani karantina.

Keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan merupakan suatu yang sangat penting, karena pada dasarnya manusia menginginkan kebahagiaan di kehidupan (Martin, 2012). Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama dari psikologi positif. Kebahagiaan pada konteks psikologi positif mengacu pada perasaan suka cita atau ketenangan dan keadaan positif lainnya. Seperti halnya yang di alami oleh kedua subjek dalam penelitian ini yaitu TD dan SL walaupun mereka dalam kondisi sakit namun mereka mampu memaknainya dan pada akhirnya mereka juga merasa kebahagiaan selama menjalani karantina. Tahapan menemukan kebahagiaan dari hasil penelitian ini tentunya secara bertahap.

Awal mula kedua subjek di nyatakan positif ada beberapa reaksi yang terjadi, antara lain adanya shock, was-was, sedih, dan ketakutan, hal ini sebenarnya adalah yang sangat normal terjadi. Dalam penelitiannya (Swartz, 1995). mengatakan bahwa kecemasan dan ketakutan sebenarnya adalah reaksi umum terhadap stress penyakit. Emosi negatif lebih dominan yang di rasakan kedua subjek pada saat itu. Masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang di alami oleh pasien Covid-19 dapat berupa ketakutan, cemas, dan panik terhadap kejadian Covid-19. Orang semakin enggan untuk bertemu dengan orang lain dan muncul curiga orang lain dapat menularkan. Perasaan ini akan memberikan respon pada tubuh untuk cepat melakukan perlindungan

untuk memastikan keamanannya (Kementerian Kesehatan RI, 2020b).

Gejala awal yang umumnya terjadi adalah khawatir, gelisah, panik, takut mati, takut kehilangan kontrol, takut tertular, dan mudah tersinggung. Jantung berdebar lebih kencang, napas sesak, pendek dan berat, mual, kembung, diare, sakit kepala, pusing, kulit terasa gatal, kesemutan, otot-otot terasa tegang, dan sulit tidur yang berlangsung selama dua minggu atau lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Namun sejalan dengan waktu, emosi negatif itu kemudian mulai berkurang dengan adanya proses melakukan pemaknaan terhadap apa yang sudah terjadi. Kedua subjek mengakui sekarang kondisi emosi mereka jauh lebih baik dari awal ketika mereka dinyatakan positif terinfeksi Covid-19. Hal ini di karenakan subjek sekarang lebih banyak pasrah dan percaya bahwa apa yang terjadi pada mereka sekarang adalah takdir dari Allah, dan segala sesuatunya memang harus di jalani dengan baik. Menurut Fauzi (2010) manusia memaknai setiap hal dalam hidupnya baik suka maupun tidak, ia akan menjalani kehidupannya secara utuh, salah satu tahapan menemukan makna tersebut adalah dengan menerima diri kita dan menerima apa yang sudah terjadi pada diri kita.

Menurut model proses greving yang dikemukakan oleh Kubler-Rosse (2009), terdapat lima tahap dalam proses *greving*, yaitu tahap penolakan, tahap kemarahan, tahap tawar menawar, tahap depresi, dan tahap penerimaan. Salah satu indikator dari tahap penerimaan adalah ketika individu mampu menghadapi kenyataan secara aktif daripada sekedar menyerah. Berdasarkan hasil wawancara mendalam diketahui bahwa kedua subjek sudah masuk kedalam tahap penerimaan diri.

Penerimaan diri sendiri dapat dibagi menjadi dua, yaitu penerimaan diri negatif dan

penerimaan diri positif. Penerimaan secara negatif melalui sikap pasrah, sedangkan penerimaan secara positif melalui sikap mau berusaha (Anna Yunita & Made Diah Lestari, 2017). Diketahui dari hasil wawancara bahwa kedua subjek merasa pasrah dengan keadaannya sekarang.

Kedua subjek mengungkapkan banyak hal positif yang dapat di petik dari apa yang terjadi pada mereka sekarang. Selain mendapatkan teman-teman baru ungkap TD juga belajar menjadi pribadi yang lebih ikhlas dan sabar. Begitu juga halnya dengan SL yang mengaku kondisi yang di alaminya sekarang membuatnya lebih dekat dengan Allah selain itu ibadah yang di lakukannya juga sering dibandingkan ketika ia berada di rumah. (Diener dkk., 2011) mengemukakan bahwa individu cenderung akan meningkatkan religiusitasnya ketika di hadapkan pada keadaan yang sulit termasuk ketika ia mengalami sakit.

Kebermaknaan hidup yang terjadi pada subjek dan kebahagiaan itu sendiri sebenarnya memiliki keterikatan. Ketika kebermaknaan hidup meningkat maka kebahagiaan juga akan meningkat. Kebahagiaan merupakan dampak positif yang di rasakan oleh individu ketika telah mampu memaknai hidupnya.

Dalam penelitian ini agama bagi subjek menjadi sangat bernilai. Kebahagiaan pada orang-orang Muslim di Indonesia dipengaruhi salah satunya oleh nilai-nilai agama (Yuliana N. D, 2014). Masyarakat di Indonesia dikenal dengan masyarakat kolektifis dan berpegang pada nilai-nilai religius dalam kehidupannya sehingga perilaku yang dilakukan oleh seseorang akan sangat terkait dengan sistem keyakinan dan ajaran agama yang dianutnya (Rizal Mubit, 2016). Oleh karenanya, penelitian mengenai religiusitas di Indonesia tidak terlepas dari konteks bahwa Indonesia di kenal sebagai negara yang menjunjung tinggi nilai

religiusitas sebagai norma social (F. N Wahdani, 2013). Termasuk juga, studi mengenai makna kebahagiaan pada pasien Covid-19 menunjukkan kembali ke agama dan meningkatkan kembali religiusitasnya sebagai upaya untuk bisa menerima penyakitnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ellison (1991) membuktikan bahwa variable religiusitas menyumbang sekitar 5%-7% pada variansi kepuasan hidup seseorang. Pada penelitian tersebut juga didapatkan hasil bahwa agama dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional individu, sehingga bisa di katakan ketika orang memiliki religiusitas yang tinggi maka ia tetap akan memiliki kepuasan hidup meskipun mendapat ujian penyakit seperti Covid-19.

Begitu halnya dengan kedua subjek yang memandang bahwa Allah sudah memberikan penyakit ini, sebagai manusia kita harus menerima takdir, pasrah atau tawakal dan meyakini bahwa ada hikmah besar di dalamnya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Ah Yusuf dkk (2016) bahwa semua keadaan pasti membawa manfaat, sebab Allah tidaklah mengadakan sebuah penyakit untuk main-main dan kesia-siaan. Oleh karena itu, sikap terbaik terhadap bencana adalah ikhlas menerima, bersabar dalam menjaleni, dan sikap terbaik terhadap kebahagiaan adalah bersyukur. Adapun menurut Shihab (2006) dan Khafidhoh (2013) hikmah dari terjadinya bencana atau dalam konteks Covid-19 di klasifikasikan menjadi dua, yaitu (1) hikmah yang bersifat individual, seperti: (a) meningkatkan derajat keimanan seseorang, (b) mengingkatkan dan mendekatkan manusia kepada Tuhannya, (c) agar manusia tahu bahwa Tuhan mencintainya, (d) menyeleksi kualitas keimanan seseorang, (e) agar manusia bersyukur dan tidak sombong, dan (2) hikmah

yang bersifat sosial, yaitu menumbuhkan rasa solidaritas diantara sesama.

Subjek bersyukur atas sakit yang dimilikinya, karena dengan sakit yang dimilikinya menjadi banyak hikmah dan membuatnya berpikir bahwa Covid-19 yang dimilikinya membuatnya menjadi orang yang beruntung karena diberi kesempatan untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Memikirkan bahwa Covid-19 yang di idap mempunyai banyak hikmah dan menganggap bahwa sakit ini adalah kesempatan untuk banyak berdoa adalah sebuah pengalihan pikiran yang membuat subjek dapat bersyukur atas hal-hal buruk yang dialami subjek yang kemudian subjek dapat merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan individu bergantung pada jumlah dan kualitas persahabatan, kedekatan keluarga. Dukungan sosial, rasa saling menghargai dan kemampuan untuk berbagi sangat penting untuk kebahagiaan. Berbagi masalah dengan orang terdekat dapat meringankan tekanan dari suatu masalah (Putra & Sudibia, 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang. Menurut M. Seligman (2005), kebahagiaan itu bersifat subjektif atau berbeda-beda pada masing-masing individu. Secara sederhana kebahagiaan itu terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan kedua subjek secara umum terbagi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Untuk faktor internal yaitu berasal dari subjek sendiri antara lain keyakinan diri, sikap optimis, keikhlasan, pasrah akan apa yang terjadi pada dirinya. Hasil tersebut sesuai dengan faktor yang diungkapkan oleh (M. Seligman, 2005) dalam transendensi bahwa optimis atau harapan hal yang baik untuk masa depan. Faktor internal lainnya adalah kesehatan yang sudah mulai membaik yang

dimiliki oleh subjek karena tanpa kesehatan sebuah kebahagiaan tidak akan dirasakan sempurna. Hal ini sesuai dengan pendapat Keyes dan Magyar (Lopez dkk., 2018) bahwa kesejahteraan emosi terkait dengan keadaan subjektif yang dirasakan.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan adalah di luar dari subjek sendiri misalnya kebersamaan dan dukungan dari orang lain, teman-teman yang ada di pusat karantina, keluarga yang selalu support. Hal tersebut sesuai dengan teori Costa & Crae (Compton, 2005) yang menyebutkan bahwa kebahagiaan tumbuh dari support seseorang, baik keluarga, teman atau lingkungan. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Delle Fave dkk., 2011) menunjukkan bahwa keluarga sangat berkontribusi meningkatkan kebermaknaan hidup dan kebahagiaan.

Faktor eksternal lainnya yaitu fasilitas dan kebutuhan yang terpenuhi serta lingkungan yang mendukung. Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang di lakukan (Veenhoven, 2005) yang mengungkapkan bahwa kebahagiaan bisa dimunculkan dari lingkungan yang menyenangkan, kemampuan yang dimiliki, kebutuhan yang terpenuhi.

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan lainnya adalah agama. Kehidupan agama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, hal ini dapat terlihat dengan bagaimana kehidupan beragama yang dilakukan sehari-hari oleh seseorang.

Menurut M. Seligman (2005), penelitian menunjukkan bahwa individu yang religius lebih merasakan bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini disebabkan oleh tiga hal, yaitu pertama efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat kriminalitas yang rendah. Hal ini disebabkan

karena di dalam agama terdapat peraturan-peraturan yang mengaturnya. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama pada dasarnya memunculkan harapan terhadap masa depan dan makna dalam hidup.

Dalam hal ini, agama mempunyai peran yang signifikan terhadap kebahagiaan kedua subjek. Pada kedua subjek penelitian ini, agama berpengaruh karena memberikan rasa tenang dalam hatinya ketika subjek rajin mengerjakan kewajiban-kewajibannya. Keyakinan subjek terhadap agama, membuat yakin bahwa sakit yang dimiliki mempunyai banyak hikmah dan memberinya kesempatan untuk banyak berdoa.

Pada dasarnya kehidupan itu selalu memberikan kebahagiaan sepanjang dikehendaki dan diakui. Kehendak kebahagiaan hanya dapat diwujudkan oleh individu sepanjang mengakui dengan apa adanya dan sebagaimana mestinya (Yudiantara & Gede, 2008). Lebih lanjut Yudiantara juga menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang bisa ditumbuhkan oleh setiap individu dengan salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu optimis terhadap segala hal yang dilakukan.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengalaman emosional yang dialami oleh pasien Covid-19 ketika pertama kali di diagnosis adalah merasa was-was, sedih dan juga merasa shock dengan status kesehatannya.
2. Makna kebahagiaan pada pasien Covid-19 tidak dapat di lepaskan dari pengalaman emosi yang dirasakan. Pada masa awal ketika di nyatakan positif terinfeksi Covid-19 seseorang akan merasakan berbagai macam emosi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kesedihan, tertolak dan lain-lain, apalagi virus ini termasuk virus baru dan menyebabkan kematian yang tidak sedikit.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada pasien Covid-19 yang sedang menjalani karantina ada dua yaitu faktor internal seperti kebersamaan dukungan dari orang lain yang ada di pusat karantina dan keluarga yang memberikan dukungan sosial, fasilitas yang ada di pusat karantina Sedangkan faktor internal yang menjadi faktor kebahagiaan pada pasien Covid-19 adalah adanya keyakinan diri, sikap optimis, keikhlasan, pasrah akan apa yang terjadi pada dirinya. Agama yang di anut oleh subjek juga menjadi faktor kebahagiaan pada pasien Covid-19 di pusat karantina.
4. Berdasarkan hasil temuan dari penelitian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan yang di rasakan kedua subjek melalui proses dan tahapan. Di awali dengan respon emosi terhadap penyakit yang di alami kemudian beralih ke proses pemaknaan yang pada akhirnya menemukan kebahagiaan di balik apa yang tengah terjadi. Kedua subjek penelitian yaitu TD dan SL yang terinfeksi Covid-19 ketika mengetahui penyakit yang mereka derita mereka merasakan emosi negatif, namun emosi itu lama-kelamaan berkurang karena adanya proses pemaknaan yang mereka berikan terhadap apa yang di alami yang

kemudian pada akhirnya mereka jadi mampu menemukan kebahagiaan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dibuat rekomendasi sebagai berikut:

1. Kebahagiaan adalah hak semua orang. Oleh karena itu, pasien Covid-19 yang di karantina sebaiknya lebih berfokus kepada kelebihan yang dimilikinya dan lebih bersyukur dengan keadaan sekarang agar lebih merasa bahagia.
2. Pada saat tetangga, teman, keluarga, dan lingkungan sekitar adalah pasien Covid-19 maka hendaknya memberikan dukungan psikologis kepada pasien Covid-19 sehingga para pasien lebih percaya diri untuk menjalani hidup ke depan dan merasakan kebahagiaan.
3. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai makna kebahagiaan yang melibatkan proses internalisasi suatu nilai kebajikan, perlu memperhatikan faktor yang mendukung dari proses internalisasi itu sendiri, baik internal maupun eksternal.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam lagi seperti mengenai karakter pada setiap individu dalam merasakan kebahagiaan
5. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan sampel yang lebih banyak lagi agar mendapatkan varian data yang lebih banyak.
6. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu rujukan mengenai wujud aplikasi dari nilai kebajikan dalam mencapai kebahagiaan dan memaknai kehidupan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ah Yusuf, Hanik Endang Nihayati, Miranti Florencia Iswari, & Fanni Okviasanti. (2016). *Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media.
- Anna Yunita, & Made Diah Lestari. (2017). Proses Grivering dan Penerimaan Diri Pada Ibu Rumah Tangga Berstatus HIV Positif Yang Tertular Melalui Suaminya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 223–238.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons.
- Carr, A. (2005). *Positive psychology*. 45, 94–97.
- Compton. (2005). *Introduction to positive psikologi*. Malloy Incorporated.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100(2), 185–207.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1278.
- Edwards, L., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. (2007). *Understanding hope: A review of measurement and construct validity research*.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of health and social behavior*, 80–99.
- F. N Wahdani. (2013). *Pursuit of happiness for muslim: The role of religious orientation to achieve happiness* [Skripsi (tidak diterbitkan)]. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan. (2020). *Beranda | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*. covid19.go.id. <https://covid19.go.id/>

- Kementerian Kesehatan RI. (2020a). *Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19?* Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020b). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial* *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, XIV(1), 37–59.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi: Psikoterapi Viktor Frankl*. (Cet. 1).
- Kubler-Rosse. (2009). *On death and Dying: What the Dying Have to teach doctors, nurse, clergy and their own families*. Routledge.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Shihab, M. Q. (2006). Musibah dalam Perspektif al-Qur'an. *Jurnal Studi al-Qur'an*, 1(1).
- Muthahhari, M. (2008). *Fitrah: Menyingkap Hakikat, Potensi, dan Jatidiri Manusia*. Jakarta: Penerbit Lentera.
- Putra, G. B. B., & Sudibia, I. K. (2019). FAKTOR-FAKTOR PENENTU KEBAHAGIAAN SESUAI DENGAN KEARIFAN LOKAL DI BALI. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 79–94.
- Rizal Mubit. (2016). Peran Agama Dalam Multikulturalisme Masyarakat Indonesia. *Episteme*, 11(1), 163–184.
- Pada Pandemi Covid-19. Kementerian Kesehatan RI.
- Khafidhoh. (2013). Teologi Bencana Dalam Perspektif M. Quraish Shihab. *ESENSIA*.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. Mizan.
- Seligman, M. E., & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. *Authentic happiness newsletter*, July.
- Suryani, A. E., & Syafiq, M. (2016). Hidup dengan leukemia: Studi fenomenologi remaja penderita leukemia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 6(2), 78–90.
- Swartz, M. H. (1995). *Buku ajar diagnostik fisik*.
- Veenhoven, R. (2005). Apparent quality-of-life in nations: How long and happy people live. Dalam *Quality-of-Life Research in Chinese, Western and Global Contexts* (hlm. 61–86). Springer.
- Yudiantara, K., & Gede, K. (2008). *Semestinya Hidup itu Bahagia*. Jakarta: Praninta Aksara.
- Yuliana N. D. (2014). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal* [Skripsi (tidak diterbitkan)]. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

STUDI KASUS : IMPLEMENTASI TEKNIK PSIKOLOGI POSITIF UNTUK PENANGANAN KASUS KLINIS DI KLINIK UTAMA TALENTA CENTER

Sarita Candra Merida

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Rika Fitriyana

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
rika.fitriyana@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental lebih dikaitkan dengan hal positif sehingga orang sehat mental didefinisikan sebagai orang yang memiliki penyesuaian dan kelenturan dalam menghadapi hidup. Pendekatan berbasis psikologi positif adalah pendekatan yang fokus pada aspek positif individu, yaitu pada kelebihan dan kebajikannya sehingga dapat memberikan kesejahteraan bagi individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai proses teknik psikologi positif yang diterapkan pada penanganan kasus klinis di klinik Talenta Center. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus *social constructionist*. Hasilnya Psikologi positif dapat diimplementasikan pada psikoterapi berbasis pendekatan kognitif melalui teknik menulis ekspresif yang digabungkan dengan terapi pendekatan perilaku dan *mindfulness*. Implementasi psikologi positif dalam psikoterapi berbasis pendekatan kognitif membantu pasien mencapai kebahagiaan, menyadari kelebihan dan potensi yang dimiliki serta memberikan efek positif terhadap pasien.

Kata Kunci: *mindfulness*; psikologi positif; terapi menulis ekspresif.

Belakangan kesehatan mental lebih dikaitkan dengan hal positif, ketimbang melihatnya dari sudut pandang penyakit atau gangguan saja. Artinya kesehatan mental mulai dilihat dari secara positif sehingga orang sehat mental didefinisikan sebagai orang yang memiliki penyesuaian dan kelenturan dalam menghadapi hidup (Prawitasari, 2011). Pendekatan berbasis psikologi positif adalah pendekatan yang fokus pada aspek positif individu, yaitu pada kelebihan dan kebajikannya sehingga dapat memberikan kesejahteraan bagi individu tersebut (Chu, Ruth and Chao, 2015).

Di dalam melakukan penanganan kasus klinis di Klinik Utama Talenta Center berbasis pendekatan kognitif dengan memasukkan nilai-nilai psikologi positif di dalamnya. Teknik yang digunakan adalah *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dan *Mindfulness*. Implementasi teknik psikologi positif yang dipakai dalam

penanganannya adalah terapi menulis ekspresif dan mengenal konsep diri positif melalui terapi *mindfulness*.

Terapi Menulis Ekspresif

Terapi menulis ekspresif adalah salah satu metode alternatif terapi yang memiliki anggaran yang rendah dan mudah diterapkan oleh individu. Terapi menulis merupakan metode alternatif terapi yang dapat memfasilitasi individu untuk menuangkan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara emosional yang dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental (Kacewicz, Slatcher, & Pennebaker, 2006). Keuntungan dari terapi ini selain lebih murah dapat digunakan untuk individu secara luas baik peneliti maupun psikolog klinis. Terapi menulis ini dikembangkan oleh seorang tokoh bernama James W. Pennebaker. Pennebaker (2018) merangkum hasil penelitiannya mengenai

terapi menulis, yaitu terapi menulis ini dapat memfasilitasi peneliti maupun psikolog klinis khususnya secara emosional. Menulis terkait pengalaman secara emosional seperti traumatis, peristiwa yang membuat stres, atau peristiwa lain yang melibatkan emosional secara mendalam dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosional seseorang. Penelitian meta analisis dari tiga belas penelitian terkait menulis ekspresif yang dilakukan oleh Baikie & Wilhelm (2005) dengan mengekspresikan pengalaman, perasaan, pikiran melalui tulisan dapat meningkatkan kesehatan seseorang secara fisik, kesejahteraan psikologis, dan fungsi tubuh seseorang secara keseluruhan. Pada penelitian tersebut disebutkan keuntungan menggunakan terapi menulis ekspresif adalah dapat memfasilitasi katarsis secara emosional, mempengaruhi kondisi medis seseorang, dan mempengaruhi seseorang secara kognitif. Secara kognitif disini artinya adalah seseorang yang mampu menuliskan pengalamannya mampu mengorganisasi pengalaman traumatis yang menyakitkan lalu menuliskan bagaimana caranya sehingga lebih adaptif terhadap kondisi tersebut sehingga individu tersebut lebih terintegasi mengenai diri dan lingkungan sekelilingnya.

Terapi menulis ekspresif sejalan dengan konsep pendekatan psikologi positif yaitu memfasilitasi klien untuk menyelesaikan permasalahannya secara mandiri, mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki oleh pasien, membantu mencegah pasien untuk *relapse*, dan meningkatkan efek positif pada diri klien (Chu, Ruth and Chao, 2015). Seperti yang disebutkan menulis ekspresif mampu meningkatkan kesehatan secara fisik, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mampu membantu individu untuk lebih adaptif terhadap kondisi lingkungan yang ada di sekelilingnya. Terapi menulis ekspresiif ini

tentunya sejalan dengan tujuan pendekatan pendekatan psikologi positif yaitu meningkatkan kebahagiaan, seorang individu akan terlibat emosi positif yang lebih banyak, dan tentunya mampu mencapai kesejahteraan psikologis (Seligman, 2013).

Pendekatan kognitif perilaku meyakini bahwa keyakinan atau pikiran, perilaku, emosi, dan reaksi fisik saling mempengaruhi dan memiliki keterkaitan. Sayangnya pendekatan ini memiliki keterbatasan yaitu tidak memfasilitasi dalam mengeksplorasi emosi yang turut berperan sebagai dasar permasalahan pasien. (Corey, 2017). Fokus dari pendekatan kognitif adalah merekonstruksi kognitif secara sistematis. Maka dari itu untuk memfasilitasi emosi dari pasien terapis menggabungkan teknik dalam pendekatan kognitif perilaku dengan terapi menulis ekspresif. Saat terapis berlangsung, terapis memberikan kesempatan pasien untuk mengekspresikan segala perasaan, pengalaman yang dilalui, serta pikiran yang dimiliki dalam tulisan.

Berdasarkan pendekatan kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Beck, bahwa pemikiran bias negatif yang dimiliki oleh seorang pasien akan mempengaruhi emosinya sehingga lebih banyak menghasilkan perasaan negatif. Diantaranya merasa sendiri, tidak ada yang mendukung sehingga menghasilkan perilaku yang maladaptif. Menurut Chu, Ruth and Chao (2015) peran pendekatan psikologi positif dalam pendekatan kognitif perilaku adalah membantu klien menemukan dan memahami kelebihan dan kekuatan yang ada dalam diri pasien, membantu pasien dalam mengatasi kelemahan dan permasalahan psikologis yang dialami pasien dengan kelebihan dan kekuatan yang ada dalam dirinya. Pada intinya psikologi positif dalam pendekatan perilaku adalah membantu pasien untuk menggunakan kelebihan, potensi,

sumber daya yang dimilikinya dalam menangani permasalahannya.

Melalui terapi menulis ekspresif, dengan menuliskan perasaan, pengalaman yang dilalui, serta pemikiran yang dimiliki membantu pasien untuk menemukan kelebihan atau sumber daya dimiliki dari tulisan pasien mengenai cara pasien yang sudah digunakan untuk menyelesaikan permasalahannya. Berdasarkan pengalaman yang diekspresikan melalui tulisan, pasien dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang menyenangkan bagi dirinya, hal-hal yang sudah dilakukan, waktu yang menyenangkan, atau hal-hal positif yang lain yang dapat membantu pasien mengatasi permasalahannya. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilowati & Hasanat (2011) dengan menuliskan pengalaman yang menyenangkan mampu meningkatkan emosi positif yang dimilikinya. Pada penelitian tersebut, para subyek penelitian setelah menuliskan pengalamannya, emosi yang dirasakan masih terasa namun di satu sisi mereka merasa lega karena telah mengemukakan emosi dan pemikiran yang dimiliki. Maka dari itu dengan menggabungkan teknis menulis ekspresif dalam pendekatan kognitif perilaku diharapkan pasien mampu mengekspresikan perasaannya, pemikirannya, dan segala pengalamannya yang mendasari permasalahan yang dimilikinya. Setelah pasien mampu mengekspresikan segala pengalaman, perasaan, dan pemikirannya, secara emosional pasien mendapatkan reaksi emosi yang positif sehingga pemikiran yang dimilikinya nantinya tidak didominasi bias negatif lagi.

Terapi *Mindfulness*

Beberapa tahun belakangan Psikologi Positif berkembang cukup pesat di Indonesia yang ditandai salah satunya dengan penggunaan teknik terapi seperti *mindfulness*

dengan pendekatan psikologi positif. *Mindfulness* sendiri dapat diartikan sebagai kondisi pikiran yang fleksibel –terbuka terhadap pembaharuan dan proses aktif menyikapi perbedaan. Ketika individu berada dalam kondisi *mindful* atau sadar penuh, maka ia menjadi lebih peka saat memahami konteks maupun sudut pandang tertentu (Snyder & Lopez, 2002).

Terapi *mindfulness* biasa digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan diri individu dan hal tersebut sudah terbukti secara ilmiah (Brown et al, 2003). Secara signifikan, penerapan teknik ini dapat menurunkan gejala-gejala kecemasan, depresi, somatisasi dan juga mampu meningkatkan harga diri serta kualitas hidup individu (Dewi et al., 2015). Manfaat lain yang bisa didapatkan dari terapi *mindfulness* adalah peningkatan kemampuan konsentrasi dan berpikir, terutama dalam hal pengambilan keputusan (Flook, 2010).

Menurut Martin Seligman (dalam Ivztan & Lomas, 2016), tujuan dari psikologi positif adalah mengubah fokus dari memperbaiki hal-hal buruk dari hidup manusia, menjadi membangun hidup yang lebih berkualitas. Untuk itulah menjadi penting membangun kekuatan saat menjalani perlakuan dan mencegah terjadinya penyakit kejiwaan. Seperti halnya ketika Seligman menemukan bahwa membesarkan anak bukan sekedar membetulkan apa yang salah pada diri anak. Akan tetapi itu berkaitan dengan mengenali dan mengembangkan kualitas terbaik anak serta membantu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness pada dasarnya adalah peningkatan kesadaran diri sehingga individu dapat meningkatkan atensi yang berdampak pada berkembangnya kemampuan kognitif individu (Dewi et al., 2015). Hal ini sejalan bahwa perlakuan yang positif adalah yang menitikberatkan pada peningkatan kualitas terbaik pada hidup seseorang (Keyes & Lopez,

2002). Selain mempelajari bagaimana meregulasi diri, terapis juga mengajarkan teknik relaksasi guna membantu mencapai tingkatan *mindful* (sadar penuh).

Adapun tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai proses teknik psikologi positif yang diterapkan pada penanganan kasus klinis di klinik Talenta Center.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (N=2). Studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah *social constructionist* yaitu dengan fokus dan menganalisis bahasa, kalimat yang dikemukakan pasien serta tulisan yang diekspresikan oleh pasien. Pendekatan *social constructionist* adalah memberikan perhatian penuh apakah pernyataan yang diungkapkan oleh orang lain benar atau tidak. (Barker, Pistrang, & Elliott, 2015). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi makna dari kalimat, kata yang dikemukakan oleh pasien secara verbal dan yang diekspresikan secara tulisan.

Langkah-langkah Terapi

Terapi Menulis Ekspresif

Terapi menulis ekspresif ini biasanya dimasukkan saat sesi ke 2 yaitu saat identifikasi masalah dan sesi ke 4 saat pasien mulai mengisi catatan harian disfungsi. Jika diperlukan untuk membantu membangun *rapport* pada sesi 1, terapi menulis bisa diberikan. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan saat terapi :

Tabel 1: Terapi Menulis Ekspresif

Sesi	Materi	Keterangan
Sesi 1	Bina Rapport dan Identifikasi Masalah	Melakukan autoanamnesa kepada pasien dan melakukan alloanamnesa terhadap <i>significant others</i> .
Sesi 2	Identifikasi Masalah dan Terapi Menulis Ekspresif	Menuliskan segala pengalaman beserta perasaan, pikiran atau hal lain yang melatarbelakangi pengalaman tersebut.
Sesi 3	Eksplorasi Daftar Masalah Cek	Mengisi lembar Cek daftar masalah dan mengeksplorasi bersama pasien.
Sesi 4	Terapi Menulis Ekspresif Mengisi Catatan Harian Disfungsi yang merupakan lembar kerja pendekatan kognitif perilaku	Meminta menuliskan pengalaman, perasaan, pikiran serta hal-hal yang menyenangkan atau hal-hal yang berkesan terkait kehidupan sehari-hari pasien sebelum mengisi catatan harian disfungsi
Sesi 5	Evaluasi	Melakukan evaluasi terhadap proses yang sudah dilakukan selama empat sesi.

Terapi Mindfulness

Pelaksanaan terapi dilakukan dalam 5 sesi, dimana pada setiap pertemuan berdurasi antara 60-90 menit. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan saat terapi :

Tabel 2: Terapi *Mindfulness*

Sesi	Materi	Keterangan
Sesi 1	Bina <i>Rapport</i> dan Asesmen	Melakukan autoanamnesa kepada pasien dan pengisian alat ukur psikologis.
Sesi 2	Pengenalan dan Penerimaan Diri	Menuliskan deskripsi diri dengan kelebihan dan kekurangan, dilanjutkan pembahasan bersama terapis.
Sesi 3	Mengelola Pikiran dan Perasaan	Mengisi lembar kerja mengenai berbagai pikiran dan perasaan yang mengganggu. Berdiskusi dengan terapis mengenai alternatif respon yang bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut.
Sesi 4	Konsep Positif Diri	Membuat tulisan mengenai "Aku" dan juga membuat latihan bersyukur (<i>gratitude</i>)
Sesi 5	Evaluasi dan Terminasi	Melakukan evaluasi terhadap proses yang sudah dilakukan selama empat sesi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil psikoterapi yang sudah dilaksanakan, pasien yang mendapatkan terapi menulis ekspresif dalam pendekatan kognitif perilaku merasa lega karena dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, hal-hal yang membuat sedih, hal-hal yang menyenangkan dan segala pengalaman yang sudah dilewatinya. Selain merasa lega, mampu menumbuhkan kesadaran diri pasien tentang potensi yang dimiliki, hal-hal yang sudah dilakukan, dan segala hal yang bisa dilakukan di masa mendatang. Hal ini menunjukkan,

secara emosional pasien merasa terfasilitasi, bahagia dan memberikan efek positif terhadap pasien. Di satu sisi, memudahkan pasien untuk mengenali sumber daya yang dimiliki sehingga membantu pasien dalam mengisi catatan harian disfungsi yang merupakan teknik dalam pendekatan kognitif perilaku. Di sisi lain, pasien memerlukan sesi tambahan untuk melakukan rekonstruksi kognitif.

Pada pasien yang diterapkan teknik *mindfulness* yang diberikan selama lima sesi terapi menunjukkan perubahan perilaku pada pasien diantaranya cara merespon masalah, pola pikir baru ketika memandang konflik, lebih menerima diri dengan kelebihan serta kelemahan yang dimiliki. Selain itu pasien juga mempelajari keterampilan baru dalam memandang diri dan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan. Pada akhirnya, pasien mulai terlatih menerima diri secara utuh dan mengembangkan pola pikir positif yang mengedepankan kualitas yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan prinsip psikologi positif yang menitikberatkan pada kualitas terbaik yang ada pada individu, dan bukan memperbaiki kesalahan yang pernah diperbuat.

Pada kedua teknik pendekatan positif ini pasien terfasilitasi dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pengalaman yang sudah dilewati oleh pasien. Hal itu membantu pasien dalam menumbuhkan kesadaran diri pasien mengenai kelebihan, potensi yang dimiliki, serta kebaikan dalam diri pasien yang bisa dioptimalkan untuk mendukung menjalani fungsi perannya sehari-hari. Hal ini sesuai dengan konsep dari psikologi positif itu sendiri.

Di samping mampu mengenali kelebihan, potensi serta kebaikan yang dimiliki pasien, teknik yang sudah diterapkan mampu mengembangkan pola pikir pasien yang positif. Melalui pola pikir positif yang berkembang, hal itu membantu pasien dalam meningkatkan konsep diri positif yang dimilikinya.

PENUTUP SIMPULAN

Psikologi positif dapat diimplementasikan pada psikoterapi berbasis pendekatan kognitif. Di antaranya melalui teknik menulis ekspresif yang digabungkan dengan terapi pendekatan perilaku. Implementasi psikologi positif dalam psikoterapi berbasis pendekatan kognitif adalah membantu pasien mencapai kebahagiaan, menyadari kelebihan dan potensi yang dimiliki serta memberikan efek positif terhadap pasien.

Pada penelitian ini sudah menggambarkan peran dan fungsi untuk setiap teknik pendekatan positif. Pada teknik terapi menulis ekspresif membantu pasien dalam bina *rapport* jika diperlukan dan membantu dalam mengeksplorasi perasaan, pikiran atau pengalaman lain yang tidak terfasilitasi dalam pendekatan kognitif. Pada terapi mindfulness membantu pasien untuk menumbuhkan konsep diri yang positif. Hanya saja pada penelitian ini, belum menggambarkan efektivitas setiap teknik yang diberikan pada pasien.

DAFTAR RUJUKAN

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing, *11*, 338–346.

Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2015). *Research Methods in Clinical Psychology:*

An Introduction for Students and Practitioners (3rd ed.). Wiley-Blackwell.

Chu, Ruth and Chao, L. (2015). *Counseling Psychology. An Integrated Positive Psychology Approach*. Wiley-Blackwell.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Tenth Edit). Cengage Learning.

Dewi, S. Y., Wiwie, M., Sastroasmoro, S., Purba, J. S., Pleyte, W. E. H., & Haniman, F. (2015). Effectiveness of mindfulness therapy among adolescent with conduct disorder in Jakarta, Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 62–68.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.605>

Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *MINDFULNESS IN POSITIVE PSYCHOLOGY*. Routledge.

Kacwicz, E., Slatcher, R., & Pennebaker, J. W. (2006). Expressive Writing: An Alternative to Traditional Methods (pp. 0–24). <https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X>

Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>

Seligman, M. (2013). *Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. William Heinemann Australia.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive*. Oxford: Oxford University Press.

Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama, *38*(1), 92–107.

ORIENTASI KONFORMITAS ATAU ORIENTASI DIALOG: MEMBANGUN RESILIENSI AKADEMIK MELALUI POLA KOMUNIKASI KELUARGA

Noor Azmi Luthfiyanni

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
noorazmi9819@gmail.com

Dewi Kumalasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
dewi.kumalasari@yarsi.ac.id

ABSTRAK

Tuntutan akademik pada mahasiswa di era Revolusi Industri 4.0 cukup berat. Hal ini dikarenakan mahasiswa diharuskan memiliki kompetensi yang mumpuni untuk dapat bersaing secara global. Mahasiswa harus menjadi *lifelong learner* untuk dapat sukses di era Revolusi Industri 4.0. Mahasiswa membutuhkan resiliensi akademik untuk dapat menjadi *lifelong learner*. Resiliensi akademik merupakan karakteristik yang dapat dibentuk dan dilatih. Pola komunikasi keluarga merupakan faktor prediktor yang signifikan terhadap pembentukan resiliensi akademik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran pola komunikasi keluarga terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah 95 orang mahasiswa yang berkuliah di Jakarta dengan menggunakan metode *incidental sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Academic Resilience Scale* (ARS-30) untuk mengukur resiliensi akademik dan alat ukur *The Revised Family Communication Pattern* (RFCP) untuk mengukur pola komunikasi keluarga. Hasil penelitian menunjukkan dimensi *conversation orientation* dari pola komunikasi keluarga memiliki peran sebesar 26,4% terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa, sedangkan dimensi *conformity orientation* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua, praktisi psikologi, dan institusi perguruan tinggi untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa; Pola Komunikasi Keluarga; Resiliensi Akademik

Pada saat ini dunia sedang menghadapi era disrupsi atau era Revolusi Industri 4.0. Gleason (2018) menyatakan bahwa era Revolusi Industri 4.0 merupakan fase di mana perpaduan beberapa teknologi tidak hanya mengotomatisasi produksi, tetapi juga pengetahuan. Manusia dituntut untuk dapat berinovasi, menciptakan sesuatu yang baru dan efisien agar tidak terkalahkan oleh otomatisasi. Hal ini juga memberikan dampak pada dunia pendidikan. Secara tidak langsung, mahasiswa dituntut untuk menjadi individu yang mampu dalam berbagai hal (Murdaningsih & Muhammad, 2014).

Menurut Gleason (2018), untuk menghadapi era Revolusi Industri 4.0,

mahasiswa harus menjadi *lifelong learner*. Gleason (2018) mengatakan bahwa mahasiswa yang menjadi *lifelong learner* telah diidentifikasi sebagai elemen penting untuk dapat sukses di era Revolusi Industri 4.0. Hall (2015) menyatakan bahwa untuk dapat menjadi *lifelong learner* diperlukan resiliensi. Resiliensi merupakan suatu karakteristik penting yang harus dimiliki oleh individu agar dapat sukses dalam bidang akademik.

Saat ini, di Indonesia resiliensi akademik pada mahasiswa masih tergolong rendah. Menurut data *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) tahun 2011 (dalam Landale, Hardie, Oropesa, dan Hillemeier, 2015) menunjukkan bahwa

Indonesia menempati urutan ke 25 dari 28 negara di dunia dengan persentase 11% dalam hal resiliensi akademik. Dengan kata lain, Indonesia masih tertinggal jauh dalam hal resiliensi akademik. 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. Menurut Cassidy (2016) resiliensi akademik terdiri dari tiga dimensi yaitu dimensi ketekunan, dimensi kemampuan reflektif dan mencari pertolongan, dan dimensi afek negatif dan respon emosional. Konstruksi resiliensi akademik muncul sebagai bentuk khusus dari resiliensi psikologis individu (Cassidy, 2016). Menurut Rutter (1999), resiliensi bukan karakteristik yang akan muncul pada setiap situasi. Individu mungkin dapat resilien pada beberapa jenis stress dan kesulitan, tetapi belum tentu dapat resilien pada hal lain. Dengan demikian, penelitian yang dilakukan dalam konteks akademik akan lebih tepat menggunakan resiliensi akademik.

Lebih lanjut, Rutter (1999) menyatakan bahwa resiliensi bukan merupakan sifat atau karakteristik individu. Oleh karena itu, resiliensi bukan sesuatu yang terberi pada diri individu, tetapi resiliensi merupakan hal yang dibentuk dan dilatih. Dalam hal ini, keluarga merupakan salah satu faktor protektif eksternal dalam pembentukan resiliensi akademik (Jowkar, Kohoulat, dan Zakeri, 2011). Noorafshan, Jowkar, dan Hosseini (2013) menemukan bahwa pola komunikasi keluarga merupakan faktor prediktor yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Ritchie dan Fitzpatrick (1990) mengonseptualisasikan *conversation* dan *conformity orientation* dalam keluarga sebagai aspek utama yang menentukan bagaimana sebuah keluarga berkomunikasi. *Conversation orientation*

didefinisikan sebagai sejauh mana keluarga berpartisipasi untuk berinteraksi membahas beragam topik. Kemudian, *conformity orientation* didefinisikan sebagai sejauh mana komunikasi keluarga menekankan homogenitas sikap, nilai, dan keyakinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zarei, Fallahchai, dan Sarrigani (2013) menunjukkan bahwa hubungan dan komunikasi yang terjalin dengan baik antara orang tua dan anak, maka anak tersebut akan lebih resilien. Hal ini dikarenakan keluarga yang menerapkan *conversation orientation* dapat membuat hidup lebih berharga dan menyenangkan. Anak-anak dari keluarga ini akan lebih mandiri dan dapat menghadapi tantangan. Lebih lanjut, Zarei, Fallahchai, dan Sarrigani (2013) menemukan bahwa pola komunikasi keluarga juga dapat menjadi factor yang signifikan terhadap *quality of life*. Hal itu dikarenakan keluarga yang menciptakan kondisi untuk mendorong anggota keluarganya berpartisipasi secara bebas dalam berdiskusi dan berinteraksi membahas berbagai macam masalah, anak-anak akan memiliki *quality of life* yang lebih tinggi.

Di Indonesia, penelitian tentang resiliensi dan faktor keluarga masih terbatas pada pola asuh dan resiliensi secara umum. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Permata dan Listiyandini (2015) yang menemukan bahwa pola asuh yang berperan paling besar terhadap resiliensi adalah pada pola asuh ibu otoritatif dan pola asuh ayah otoritatif. Lebih jauh, penelitian yang membahas lebih spesifik terkait bagaimana pola komunikasi di dalam rumah dan resiliensi akademik masih belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola komunikasi keluarga memiliki peranan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 95 orang mahasiswa yang berkuliah di Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai resiliensi akademik dan pola komunikasi keluarga. Pada penelitian ini, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi dan analisa regresi sederhana dengan *SPSS for Windows 20.0*.

Pada penelitian ini, resiliensi akademik diukur dengan *The Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016). Alat ukur ini terdiri dari 30 aitem yang mengukur tiga dimensi dari resiliensi akademik, dimana 14 aitem mengukur dimensi ketekunan, 9 aitem mengukur dimensi kemampuan reflektif dan mencari pertolongan, dan 7 aitem mengukur dimensi afek negatif dan respon emosional. ARS-30 menggunakan 6 skala *Likert* dengan nilai 1 (Sangat tidak mungkin Anda rasakan/lakukan), 2 (Tidak mungkin Anda rasakan/lakukan), 3 (Agak tidak mungkin Anda rasakan/lakukan), 4 (Agak mungkin Anda rasakan/lakukan), 5 (Mungkin Anda rasakan/lakukan), dan 6 (Sangat mungkin Anda rasakan/lakukan). Pada alat ukur ini, terdapat suatu kasus yang harus dipahami oleh partisipan sebelum menjawab kuesioner. Cassidy (2016) mengkonstruksi kasus ini untuk menggambarkan contoh kesulitan akademik, yang mewakili tantangan dan perjuangan akademis. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari masing-masing dimensi, mengindikasikan bahwa semakin baik respon individu terhadap kesulitan akademiknya pada dimensi tersebut. ARS-30 dapat bersifat unidimensional maupun multidimensional. Pada penelitian ini, ARS-30 diaplikasikan dalam bentuk unidimensional dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,900.

Selanjutnya, pola komunikasi keluarga diukur menggunakan *The Revised Family Communication Pattern* (RFCP) yang dikembangkan oleh Koerner dan Fitzpatrick (2016). Alat ukur ini terdiri dari 26 total aitem, dimana terdapat 15 aitem yang mengukur dimensi *conversation orientation* dan 11 aitem yang mengukur *conformity orientation*. RFCP menggunakan 5 skala *Likert* dengan nilai 1 (Sangat tidak setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju), dan 5 (Sangat Setuju). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin menunjukkan orientasi pola komunikasi yang diterapkan dalam suatu keluarga. RFCP merupakan alat ukur yang bersifat multidimensional. Pada alat ukur ini, *conversation orientation* memiliki *Cronbach's alpha* sebesar 0,938 dan *conformity orientation* sebesar 0,823.

HASIL

Hasil dari penelitian ini adalah dimensi *conversation orientation* dari pola komunikasi keluarga memiliki peran terhadap resiliensi

	R-Square	F	β	Sig.
<i>Conversation orientation</i> dan resiliensi akademik	0,264	33,337	0,614	0,000

akademik. Analisa regresi sederhana antara *conversation orientation* dan resiliensi akademik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1: Analisa Regresi Sederhana

Tabel 2: Korelasi *conformity orientation* dan resiliensi akademik

	Correlation Coefficient	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Conformity Orientation</i> dan resiliensi akademik	-0,216*	0,036

Keterangan: *Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yaitu $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pola komunikasi *conversation orientation* pada keluarga berperan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,264. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola komunikasi *conversation orientation* sebesar 26,4% berperan terhadap resiliensi akademik. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan, ditemukan nilai koefisien regresi sebesar 0,614. Hal ini menunjukkan bahwa setiap terjadi penambahan satu (1) nilai pada dimensi *conversation orientation* maka nilai resiliensi akademik akan bertambah sebesar 0,614. Persamaan regresi antara *conversation orientation* dan resiliensi akademik adalah $Y = 109,196 + 0,614X$.

Di sisi lain, *conformity orientation* tidak memiliki peran terhadap resiliensi akademik. *Conformity orientation* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan resiliensi akademik. Hubungan antara *conformity orientation* dan resiliensi akademik dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji korelasi menggunakan *Spearman* pada dimensi *conformity orientation* terlihat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan resiliensi akademik ($r = -0,216$, $p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pola komunikasi *conformity orientation* pada keluarga, maka semakin rendah resiliensi akademik pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan hasil bahwa dimensi *conversation orientation* dari pola komunikasi keluarga merupakan dimensi yang

berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa ($p<0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zarei, Fallahchai, dan Sarrigani (2013) yang menyatakan bahwa pola komunikasi *conversation orientation* memiliki nilai yang besar terhadap resiliensi akademik. Zarei dkk (2013) menyatakan bahwa keluarga dengan pola komunikasi *conversation orientation* dapat membuat hidup anak lebih berharga dan menyenangkan. Anak-anak dari keluarga ini akan lebih mandiri dan dapat menghadapi tantangan. Kemudian, Noorafshan, Jowkar, dan Hosseini (2013) menyatakan bahwa ketika keluarga memberikan izin pada anak mereka untuk mengambil keputusan dan mengekspresikan kemandiriannya, maka resiliensi akan dapat terbentuk.

Rousta, Bayat, dan Nia (2014) juga menyatakan bahwa keluarga yang menerapkan pola komunikasi *conversation orientation* akan membantu anak untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan tantangan akademik, resilien, dan terampil menyelesaikan suatu permasalahan. Hal ini terkait dengan dimensi ketahanan pada resiliensi akademik, dimana keluarga yang memberikan kesempatan berdiskusi ketika anak sedang menghadapi situasi sulit, akan melatih kemampuan anak untuk berpikir secara mandiri dan mendalam sehingga dapat menyelesaikan masalahnya.

Menurut Fitzpatrick dan Koerner (2005) pola komunikasi keluarga dapat mempengaruhi resiliensi pada anak, karena keluarga dapat membuat seorang anak memiliki kompetensi sosial dan memiliki kemampuan membangun hubungan yang sukses dengan teman-temannya. Hal ini terkait dengan dimensi kemampuan reflektif dan mencari bantuan pada variabel resiliensi

akademik, dimana anak yang dibesarkan dalam keluarga dengan pola komunikasi yang baik akan mampu untuk mencari bantuan dan dukungan dari orang lain ketika mereka sedang menghadapi suatu permasalahan. Lebih lanjut, Fitzpatrick dan Koerner (2005) menyatakan bahwa keluarga dengan pola komunikasi *conversation orientation* lebih cenderung memiliki anak yang tahan terhadap stres. Hal tersebut juga terkait dengan dimensi afek negatif dan respon emosional dari resiliensi akademik. Keluarga yang menerapkan pola komunikasi *conversation orientation* akan membuat anak merasakan kehangatan di dalam keluarga mereka, anak dapat bercerita mengenai hal apapun pada orang tua, dan memandang orang tua sebagai sumber daya ketika mereka mengalami stres. Hal ini akan melatih anak untuk tidak mudah cemas, tidak mudah merasa kecewa, dan lain sebagainya.

Selanjutnya, dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa dimensi *conformity orientation* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pola komunikasi *conformity orientation* yang diterapkan dalam suatu keluarga, maka semakin rendah resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Noorafshan, Jowkar, dan Hosseini (2013) menyatakan bahwa keluarga dengan pola komunikasi *conformity orientation* tidak akan memberikan kesempatan pada anak untuk mengambil keputusan, sehingga hal ini dapat menurunkan kemampuan resiliensi pada anak. Kemudian, Jowkar, Kohoulat, dan Zakeri (2011) juga menyatakan dalam keluarga yang menerapkan *conformity orientation*, orang tua diharapkan untuk membuat keputusan untuk keluarga dan anak-anak diharapkan untuk bertindak sesuai dengan keinginan orang tua mereka. Selain itu, Rousta, Bayat, dan Nia (2014) menyatakan bahwa keluarga

yang menerapkan pola komunikasi *conformity orientation* maka perilaku anak akan selalu diarahkan pada apa yang orang tua mereka harapkan. Hal ini menyebabkan anak tidak memiliki kepribadian yang matang dan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

PENUTUP

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola komunikasi keluarga memiliki peran terhadap resiliensi akademik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa dimensi *conversation orientation* merupakan dimensi dari pola komunikasi keluarga yang berperan secara signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa, sedangkan dimensi *conformity orientation* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

SARAN

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar agar hasil dapat tergeneralisasikan dengan baik. Selain itu, disarankan untuk melakukan validasi alat ukur resiliensi akademik secara *online* agar mendapatkan sampel yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(Nov), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Fitzpatrick, M. A., & Koerner, A. F. (2005). *Family Communication Schemata Effects on Children's Resiliency*. 1–36.
- Gleason, W. N. (2018). Higher Education in the Era of the Fourth Industrial Revolution. In

- Higher Education in the Era of the Fourth Industrial Revolution*.
<https://doi.org/10.1007/978-981-0194-013-0>
- <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.210>
Koerner, F. A., & Anne, F. M. (2016).
Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation. 8985(May).
<https://doi.org/10.1080/23808985.2002.11679010>
- Landale, N. S., Hardie, J. H., Oropesa, R. S., & Hillemeier, M. M. (2015). Policy Brief. *Journal of Health & Social Behavior*, 56(1), 1.
<https://doi.org/10.1177/0022146515570290>
- Murdaningsih, D., & Muhammad, H. (2014). Mengukur Beban Kuliah Mahasiswa. Retrieved February 25, 2019, from Republika.co.id website:
<https://www.republika.co.id/berita/koran/pendidikan/14/08/15/nacq6x-mengukur-beban-kuliah-mahasiswa>
- Noorafshan, L., Jowkar, B., & Hosseini, F. S. (2013). Effect of Family Communication Patterns of Resilience among Iranian Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 900–904.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.670>
- Permata, D., & Listiyandini, R. (2015). Peranan pola asuh orang tua dalam memprediksi resiliensi mahasiswa tahun pertama yang merantau di Jakarta. *Psikologi*, 6, 1–8.
- Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family Communication Patterns: Measuring Intrapersonal Perceptions of Interpersonal Relationship. *Communication Research*, 17 No. 4(3), 523–544.
<https://doi.org/10.1177/016344300022005001>
- Rousta, Z., Bayat, D. E., & Nia, A. A. (2014). *A comparison of family communication patterns and time management between two groups of students with*
- Hall, L. (2015). *Building resilience for lifelong learning*. 38(July).
- Jowkar, B., Kohoulat, N., & Zakeri, H. (2011). *Family Communication Patterns and Academic Resilience*. 00(2010), 87–90. *either academic success or failure*. 908–914.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119–144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Zarei, E., Fallahchai, S. R., & Sarrigani, N. V. (2013). *The study of Relationship Between Family Communication Patterns With Resilience and Quality of life the High School Girls Students*. 3(4), 289–293.

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI KELUARGA DAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK TUNANETRA

Zahrah Nurussyifa

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
zahrahnurussyifa@gmail.com

Alabanyo Brebahama

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
alabanyo.brebahama@yarsi.ac.id

Melok Roro Kinanthi

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI
melok.roro@yarsi.ac.id

ABSTRAK

Memiliki anak penyandang tunanetra tentu akan menimbulkan dampak besar bagi keluarga terutama pada ibu sebagai *caregiver* utama. Tak sedikit keluarga yang memiliki anak penyandang tunanetra mendapatkan berbagai stigma negatif dari lingkungan. Selain itu berbagai macam tuntutan bagi keluarga untuk selalu memenuhi segala kebutuhan guna menunjang tumbuh kembang sang anak dengan keterbatasan penglihatan. Hal tersebut tentu saja dapat menimbulkan stres pengasuhan. Namun, terdapat beberapa orangtua yang memiliki anak tunanetra tidak merasakan adanya stres dalam mengasuh dan mendidik anaknya, justru mereka menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan. Kemampuan keluarga untuk bertahan, pulih kembali dari tantangan hidup, menjadi lebih kuat serta lebih banyak akal disebut sebagai resiliensi keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunanetra. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 40 orang ibu yang memiliki anak tunanetra di wilayah Jakarta, Depok, Tangerang dan Bekasi. Hasilnya terdapat hubungan signifikan yang negatif antara resiliensi keluarga yang dipersepsikan dan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak tunanetra ($r=-.321$, $p=.043$).

Kata kunci : resiliensi keluarga; stres pengasuhan; ibu; anak tunanetra.

Jumlah penyandang disabilitas di dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hal tersebut didukung oleh data dari *World Health Organizations* (WHO) (2016), bahwa penyandang disabilitas telah mencapai 15% atau sekitar 1,11 miliar dari 7,4 miliar penduduk di dunia. WHO mengemukakan pula bahwa kelompok disabilitas merupakan kelompok minoritas terbesar di dunia, dimana 80% dari jumlah penyandang disabilitas di dunia berada di negara-negara berkembang seperti wilayah Asia Tenggara, salah satunya adalah Indonesia (Infodatin Disabilitas, 2014). Data dari Pusat Data dan Informasi Nasional (PUSDATIN) Kementerian Sosial menunjukkan bahwa penyandang disabilitas di Indonesia telah mencapai angka 11.580.117 jiwa dengan perincian penyandang tunanetra yang menempati tingkat teratas yaitu sebesar

3.474.035 jiwa (International Labour Organization, 2013). Hal tersebut sejalan dengan data dari WHO yang mengungkapkan bahwa pada wilayah Asia Tenggara terdapat sekitar 15 juta tunanetra, yang mana Indonesia sendiri merupakan negara dengan jumlah populasi paling tinggi di Asia Tenggara (Surjadi, dalam Susanandari, 2009).

Berkaitan dengan hal tersebut, banyaknya penyandang tunanetra di Indonesia tentunya membutuhkan bantuan serta dukungan yang lebih besar dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Hallahan dan Kauffman (2006) sendiri mengungkapkan bahwa anak dengan keterbatasan penglihatan merupakan anak yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus untuk mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki. Namun, keterbatasan fungsi penglihatan itu yang

menyebabkan anak tunanetra mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi-potensi pada aspek kehidupan (Melati, 2013). Bagi anak, tidak ada sumber kekuatan yang lebih penting selain dukungan keluarga, terutama orangtua (Susanandari, 2009). Oleh karena itu, untuk membantu mengembangkan segenap potensi-potensinya, dibutuhkan peranan penting dari orangtua, khususnya ibu.

Pada umumnya, Ibu merupakan *caregiver* utama dalam membantu tumbuh kembang sang anak dalam lingkungan keluarga. Namun, hadirnya seorang anak dengan keterbatasan penglihatan tentunya menjadi suatu pergolakan besar terutama bagi sang ibu. Oleh karena itu, memiliki anak dengan gangguan penglihatan akan menyita perhatian khusus, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada meningkatnya berbagai tuntutan dan kebutuhan akan hal mengurus dan mengasuh anak, mulai dari kebutuhan emosional, alat-alat untuk menunjang aktivitasnya hingga meningkatnya kebutuhan finansial (Klerk & Greeff, 2011). Dengan berbagai tuntutan serta kebutuhan-kebutuhan yang ada, tidak sedikit dari para ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan penglihatan mendapatkan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sang anak.

Selain itu, permasalahan lain yang dapat muncul adalah persepsi negatif mengenai anak tunanetra, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Mangunsong, 2014). Di lingkungan keluarga sendiri, ibu dapat menjadi sumber dari persepsi negatif tersebut. Menurut Shin, Nhan, Crittenden, Hong, Flory, dan Ladinsky (2006), sebagian besar ibu di Asia memiliki pandangan bahwa kelahiran anak tunanetra seringkali dihubungkan dengan keyakinan bahwa sang ibu pernah melakukan dosa di masa lalu. Akibatnya, ibu sering menjadi figur yang dianggap bersalah ketika melahirkan anak tunanetra. Penelitian terkait

juga dilakukan oleh Melati (2013) di Indonesia pada seorang ibu yang memiliki anak tunanetra. Akibat kelahiran anak dengan tunanetra, sang ibu menjadi merasa bersalah dan malu, hingga sempat tidak mau menyentuh anaknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa ibu cenderung lebih banyak mendapatkan masalah dalam proses pengasuhan anak tunanetra. Banyaknya masalah yang dihadapi tentunya akan berpengaruh terhadap kondisi ibu. Dalam sebuah studi yang menguji 85 keluarga yang memiliki anak tunanetra, menyebutkan bahwa ibu dilaporkan lebih banyak mendapatkan masalah kesehatan dibandingkan dengan orangtua yang anaknya tidak memiliki keterbatasan tertentu (Jan, dkk., dalam Troster, 2001). Berkaitan dengan hal itu, Hallahan dan Kauffman (2006) mengatakan bahwa ibu merupakan figur yang lebih rentan terhadap tekanan dibandingkan dengan ayah. Dilaporkan bahwa ibu juga cenderung lebih merasa sedih, lelah, kesepian, gugup, cemas serta lebih mudah khawatir daripada ayah (Sajjad, 2011).

Hal itu disebabkan oleh kondisi ibu yang diharuskan menghabiskan sisa waktunya untuk mengasuh dan mendidik anak dengan keterbatasan (Sajjad, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Marika (dalam Sajjad, 2011) menemukan bahwa para ibu yang memiliki anak disabilitas merasakan emosi negatif yang lebih banyak serta menunjukkan adanya gejala-gejala depresi yang signifikan. Adapun sejumlah penelitian yang dibahas oleh Hallahan, Kauffman dan Pullen (2009) mengenai para ibu yang memiliki anak disabilitas, menemukan bahwa ibu berisiko lebih tinggi dalam mengalami stres. Selain itu, terdapat penelitian lainnya mengenai tingkat stres pada orangtua yang memiliki anak disabilitas, melaporkan bahwa ibu

menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi serta bereaksi negatif, seperti melakukan kekerasan dan menelantarkan sang anak (Lessenberry & Rehfeldt, 2004). Berdasarkan paparan fenomena di atas, mengasuh anak tunanetra tentunya memberikan tekanan berlebih dalam proses pengasuhan yang sering kali disebut sebagai *parenting stress*.

Parenting stress atau stres pengasuhan adalah serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, dalam Lestari, 2012). Dabrowska dan Pisula (2010) menyatakan bahwa *parenting stress* merupakan stres yang dialami orangtua dalam proses pengasuhan yang melibatkan serangkaian perilaku dan komunikasi dengan anak, merawat serta mencari kesembuhan bagi anak. Selanjutnya, Abidin (dalam Ahern, 2004) mengusulkan bahwa *parenting stress* timbul akibat adanya ketidakcocokan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang dirasakan oleh orangtua dan sumber daya untuk memenuhi tuntutan anak-anak mereka.

Terlepas dari pengkonseptualisasian stres pengasuhan, stres yang lebih besar menunjukkan hasil yang lebih buruk baik pada anak maupun pada orangtua, terutama ibu (Crnic & Low, 2002). Oelofsen dan Richardson (2006) melakukan penelitian terhadap orangtua dengan anak disabilitas dan didapatkan hasil bahwa ibu dari anak-anak tersebut memiliki stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ayah. Hal ini menunjukkan bahwa mengasuh anak yang memiliki keterbatasan tertentu merupakan proses yang penuh tekanan bagi orangtua karena seringkali melibatkan tingkat perawatan yang lebih sulit dan lebih intensif daripada mengasuh anak yang tidak memiliki keterbatasan (Small, 2010). Umumnya, stres pengasuhan sendiri disebabkan oleh adanya beban ibu yang tidak

proporsional dalam mengasuh anak disabilitasnya sehingga memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Johnston, Hessler, Blasey, Eliez, Erba, Dyer-Friedman, Glaser & Reiss, 2003). Proses pengasuhan yang penuh dengan tekanan akan berhubungan dengan rendahnya tingkat kooperatif, kepekaan, serta akan berdampak terhadap rusaknya gaya pengasuhan (Ahern, 2004). Selain berpengaruh terhadap gaya pengasuhan, stres pengasuhan yang dirasakan ibu tentunya akan berdampak pula terhadap perilaku anak (Lake, 2012). Lake (2012) juga menambahkan bahwa stres pengasuhan dapat memengaruhi ketidakberfungsian proses pengasuhan serta kecenderungan timbulnya perilaku kekerasan terhadap anak. Dalam hal ini, munculnya stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunanetra seringkali menimbulkan gejala-gejala seperti depresi, kecemasan, masalah kesehatan, isolasi sosial serta rendahnya harga diri (Sakkalou, Sakki, O'Reilly, Salt, & Dale, 2017). Rangaswamy dan Bhavani (dalam Hidangmayum & Khadi, 2012) juga mengatakan bahwa ibu yang mengasuh anak disabilitasnya cenderung untuk menghadapi tingkat kesulitan dan stres pengasuhan yang tinggi serta mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi, terdapat keluarga-keluarga dengan tantangan yang sama namun tidak merasakan adanya kesulitan serta beban dalam mengasuh anak tunanetranya. Keluarga-keluarga tersebut mampu bangkit setelah menghadapi krisis-krisis dalam kehidupannya sehingga keluarga dapat melanjutkan hidup kembali. Hal ini disebut juga sebagai resiliensi keluarga.

Menurut Walsh (2003) resiliensi keluarga adalah kemampuan keluarga untuk beradaptasi dan menghadapi tantangan maupun *stressor*. Walsh (2006) menjelaskan bahwa resiliensi keluarga mengacu pada proses keluarga sebagai sebuah kesatuan

fungsional dalam mengatasi dan menyesuaikan diri terhadap keadaan yang menekan. Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa resiliensi keluarga bukan hanya sekadar kemampuan untuk mengatasi dan bertahan dalam situasi sulit (*adversity*), tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan diri dan hubungan dengan orang lain (Walsh, 2002). Selain itu, Walsh (1998) menjelaskan terdapat faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi keluarga secara umum, yaitu faktor risiko dan faktor pelindung. Faktor risiko adalah faktor yang meningkatkan hambatan pada keluarga yang memungkinkan untuk berfungsi secara efektif, sedangkan faktor protektif/pelindung adalah faktor yang mengurangi hambatan dan memungkinkan keluarga untuk berfungsi secara efektif (Bhana & Bachoo, dalam Cripe, 2013). Dalam hal ini, mengasuh anak disabilitas dalam keluarga merupakan suatu faktor risiko yang akan mengakibatkan penurunan terhadap resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh ibu (Becvar, 2013). Oleh karena itu, untuk mengimbangi faktor-faktor risiko yang muncul, keluarga dapat menghadirkan faktor-faktor protektif guna meningkatkan resiliensi pada keluarga.

Family resilience pada keluarga dengan anak tunanetra juga dapat ditingkatkan dengan melibatkan dukungan informal dari kerabat, anggota keluarga, dan sesama keluarga yang memiliki anak tunanetra (Klerk & Greeff, 2011). Oleh karena itu, seluruh anggota keluarga, dituntut untuk mampu bertahan dan mengatasi situasi sulit yang ada dalam keluarga terkait dengan anak tunanetranya. Tanpa adanya *family resilience* untuk menghadapi situasi sulit, maka keluarga akan mengalami kesulitan untuk mencapai *coping* yang adaptif, seperti adaptasi, penyesuaian dan perkembangan keluarga ke arah yang lebih positif (Walsh, dalam Maulidia, 2016). Beberapa penelitian juga menunjukkan,

dengan adanya ketangguhan dan kekuatan antar anggota keluarga dalam menghadapi krisis dan tantangan maka akan timbul relasi yang diperkaya serta lebih penuh kasih sayang daripada sebelumnya (Stinnett & DeFrain, dalam Walsh, 2012).

Berkaitan dengan hal tersebut, Walsh (1998) mengungkapkan tiga kunci proses dalam meningkatkan resiliensi keluarga yaitu, sistem keyakinan, pola organisasi, dan proses komunikasi guna membantu keluarga meningkatkan resiliensi. Dalam menghadapi berbagai krisis dan masalah yang terjadi, keluarga akan membentuk sebuah sistem keyakinan dimana keluarga dapat memaknai sebuah masalah, memiliki pandangan positif serta menghadirkan nilai-nilai spiritualitas. Selanjutnya, untuk menghadapi perubahan-perubahan yang ada keluarga harus mampu beradaptasi pada situasi yang mudah berubah-ubah, mengatur sumber daya ekonomi serta menghadirkan ikatan emosi antar anggota keluarga. Kemudian, selama proses menghadapinya, keluarga juga harus menghadirkan kejelasan dalam menyampaikan sebuah pesan terkait, saling berbagi dan mentoleransi berbagai perasaan serta merundingkan pemecahan masalah secara bersama-sama. Apabila keluarga dapat menghadirkan ketiga kunci proses tersebut secara bersamaan, maka keluarga akan memiliki kekuatan untuk dapat bangkit kembali (Walsh, 1998).

Berdasarkan paparan di atas, resiliensi keluarga cukup penting dalam mendukung keluarga untuk tetap bertahan pada saat situasi krisis serta dapat membantu keluarga untuk meringankan beban stres pengasuhan pada ibu. Terutama di Indonesia dengan kualitas kondisi ibu dalam mengasuh anak disabilitas, khususnya tunanetra, yang masih cukup merisaukan. Namun, penelitian mengenai resiliensi keluarga dan stres

pengasuhan pada keluarga dengan anak penyandang tunanetra masih sangat jarang dilakukan. Di Indonesia sendiri, belum ditemukannya penelitian terkait hubungan antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada keluarga dengan anak tunanetra. Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Plumb (2011) di Amerika Serikat mengenai *family resilience* dengan *parenting stress*, namun penelitian tersebut hanya terfokus pada populasi dengan keluarga yang memiliki anak *Autism Spectrum Disorders* (ASD). Hal inilah yang menjadi dasar penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada keluarga yang memiliki anak tunanetra, khususnya dari perspektif ibu.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non eksperimen dan tipe asosiatif.

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan 40 orang ibu yang mempunyai anak tunanetra mulai dari lahir hingga berusia 20 tahun, berdomisili di wilayah Jakarta dan sekitarnya (Jabodetabek). Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Hal ini dilakukan mengingat peneliti perlu mendapatkan keterangan dari pihak berwenang mengenai kondisi ketunananetraan anak.

Instrumen Penelitian

Resiliensi keluarga dalam penelitian ini diukur melalui *Walsh Family Resilience Questionnaire* atau WFRQ (Walsh, 2012) yang telah ditranslasikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Wandasari (2012) dan diadaptasi dalam penelitian Maulidia, Kinanthi, Fitria, dan Permata (2018). WFRQ merupakan skala laporan

diri dengan empat skala *Likert* 1-4 (rentang jawaban mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai), yang terdiri dari dimensi sistem keyakinan, pola organisasi, dan pemecahan masalah. Semakin tinggi skor total yang diperoleh maka menunjukkan semakin tinggi resiliensi keluarga yang dipersepsikan partisipan. Total item dalam WFRQ adalah 32 item.

Sementara itu, stres pengasuhan (*parenting stress*) diukur dengan menggunakan *Parental Stress Scale (PSS)* yang disusun oleh Berry dan Jones (1995). Alat ukur ini merupakan *self report* yang dikembangkan dari alat ukur *Parenting Stress Index (PSI)* yang telah disusun oleh Abidin (dalam Berry & Jones, 1995). Alat ukur PSS dapat mengukur tingkat stres pengasuhan pada orangtua yang disebabkan oleh kehadiran anak baik dengan masalah klinis maupun tidak. Selain itu, alat ukur ini memiliki 18 aitem dengan pernyataan-pernyataan yang terdiri dari dua komponen khusus yaitu komponen *pleasure* atau komponen positif dan komponen *strain* atau komponen negatif (Berry & Jones, 1995). Berry dan Jones (1995) menjabarkan bahwa alat ukur PSS lebih mengukur konstruk stres pengasuhan dibandingkan dengan alat ukur PSI. Alat ukur ini juga telah menjadi alat ukur pengganti dari alat ukur PSI, yang lebih memadai untuk penelitian.

Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan uji korelasi untuk menjawab hipotesis penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov – Smirnov* untuk mengetahui persebaran data. Berdasarkan uji normalitas tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi pada kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Setelah mengetahui bahwa data kedua variabel penelitian terdistribusi normal, peneliti melakukan uji

korelasi dengan menggunakan *Pearson Correlation*.

HASIL

Uji Normalitas

Salah satu syarat sebelum dilakukannya uji korelasi adalah mengetahui apakah data variabel penelitian terdistribusi normal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Kolmogorov – Smirnov* untuk mengetahui apakah data kedua variabel terdistribusi normal. Berikut ini merupakan tabel 1 yang menjelaskan hasil uji normalitas kedua variabel.

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa signifikansi pada variabel resiliensi keluarga adalah 0,527 ($p > 0,05$), sedangkan signifikansi pada variabel stres pengasuhan adalah 0,579 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kedua variabel terdistribusi normal. Dengan normalnya distribusi data kedua variabel penelitian, peneliti menggunakan teknik *Pearson Correlation* untuk melakukan uji korelasi.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov Z	Nilai Residual
Family Resillience	0,811	0,527
Parenting Stress	0,779	0,579

Uji Korelasi

Selain untuk menjawab pertanyaan penelitian, uji korelasi digunakan untuk mengetahui arah dan kuatnya hubungan antar kedua variabel. Adapun detil dari hasil pengolahan data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Variabel	R	Sig. (p)
Resiliensi Keluarga dan Stres Pengasuhan	- 0.321*	0.043

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui nilai koefisien korelasi (r) dari kedua variabel tersebut adalah sebesar -0.321 dengan nilai signifikansi $p=0.043$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *family resilience* dan *parenting stress*. Berkaitan dengan hal itu, tanda negatif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel tersebut, yang artinya apabila satu variabel meningkat maka variabel lainnya menurun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan dalam penelitian ini, ditemukan bahwa nilai signifikansi dari variabel resiliensi keluarga dan stres pengasuhan adalah $p=0.043$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r=-0.321$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan namun rendah antara kedua variabel tersebut. Hal ini menandakan bahwa, semakin tinggi resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh ibu maka semakin rendah pula stres pengasuhan yang dialami oleh sang ibu, begitu pun sebaliknya. Hasil ini juga membuktikan pernyataan yang dikemukakan oleh Plumb (2011) mengenai tingkat resiliensi dalam keluarga yang berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan pada orangtua. Dengan demikian, hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima, sehingga resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh ibu yang memiliki anak tunanetra memiliki hubungan yang signifikan dengan stres pengasuhan yang mereka rasakan.

Hasil dari penelitian ini pun sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan. Hal tersebut juga dibuktikan dengan adanya peningkatan skor resiliensi keluarga yang diiringi dengan penurunan skor

stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunanetra. Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kavaliotis (2017) di Yunani mengenai orangtua yang memiliki anak dengan gangguan *spectrum autism* juga mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan. Hasil dari skor keseluruhan dalam penelitian ini juga membuktikan bahwa adanya peningkatan skor resiliensi keluarga diiringi dengan penurunan skor stres pengasuhan. Dari 40 orang ibu yang memiliki anak tunanetra sebagian besar mendapatkan skor tertinggi pada resiliensi keluarga sedangkan sebagian besar mendapatkan skor terendah pada stres pengasuhan yang artinya semakin tinggi tingkat skor resiliensi keluarga maka akan berpengaruh pula dalam penurunan tingkat skor stres pengasuhan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat skor resiliensi keluarga maka akan semakin tinggi tingkat skor stres pengasuhan yang dipersepsikan oleh ibu.

Keluarga yang memiliki tingkat resiliensi yang baik, artinya adalah keluarga yang mampu memandang distress sebagai tantangan bagi keluarga, bukan hal yang merusak, serta melihat potensi keluarga untuk tumbuh dan melakukan perbaikan (Lestari, 2012). Selain itu, keluarga dengan resiliensi yang baik cenderung dapat meningkatkan efek positif (Simpson & Jones, 2012). Dalam hal ini, keluarga yang memiliki anak penyandang tunanetra memandang tantangan tersebut sebagai sebuah kesempatan untuk meningkatkan hal-hal positif dan mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh keluarga.

Walsh (1998) mengungkapkan terdapat faktor-faktor yang secara umum mampu untuk meningkatkan dan menurunkan resiliensi, yaitu faktor risiko dan faktor protektif. Sebagian besar partisipan adalah ibu yang bergabung dalam komunitas-komunitas

khusus untuk anak penyandang tunanetra, baik komunitas tertutup maupun terbuka. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti juga melakukan wawancara singkat kepada para partisipan, dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa sebagian besar partisipan seringkali turut aktif untuk mengikuti kegiatan-kegiatan komunitas dan berbagi pengalaman, bertukar informasi dan berinteraksi bersama para ibu dengan kriteria anak yang serupa, sehingga hal tersebut diasumsikan menjadi salah satu bagian dari dukungan sosial.

Adanya dukungan sosial tentunya dapat membantu proses resiliensi yang terjadi (McCubbin, Futrell, Thompson & Thompson, dalam Simon, Murphy & Smith, 2005). Dalam hal ini, peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial dari sesama ibu yang memiliki anak tunanetra menjadi salah satu faktor protektif dalam proses meningkatkan resiliensi. Hal tersebut juga dibuktikan dalam penelitian Diestelberg dan Taylor (2013) bahwa dukungan sosial sangat menunjang peningkatan pada resiliensi keluarga dan membantu mengurangi stresor yang ada.

Dalam penelitian ini tentunya masih terdapat beberapa kekurangan, di antaranya adalah sampel yang belum mewakili seluruh wilayah JADETABEK. Hal ini disebabkan oleh sulitnya memperoleh data yang jelas mengenai domisili keluarga yang memiliki anak tunanetra. Peneliti berhasil menjangkau keluarga dengan anak tunanetra dengan bantuan Yayasan dan Panti Sosial Tunanetra di wilayah JADETABEK. Selain itu, peneliti juga mendapatkan kendala dalam proses pengambilan sampel, seperti beberapa subjek enggan untuk mengisi kuesioner dikarenakan sang ibu masih menyangkal terkait ketunanetraan anaknya. Adapun, sampel yang didapatkan berupa para ibu yang telah bergabung dengan komunitas, yayasan atau sekolah inklusi anak penyandang tunanetra, oleh karena itu di penelitian selanjutnya akan

lebih baik apabila partisipan berupa para orangtua yang sama sekali tidak mengikuti atau tergabung ke dalam komunitas, yayasan atau sekolah inklusi anak-anak penyandang tunanetra.

PENUTUP

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan namun rendah antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak penyandang tunanetra. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi keluarga yang dipersepsikan ibu, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami, sebaliknya, semakin tingginya tingkat stres pengasuhan yang dialami maka semakin rendah resiliensi keluarga yang dipersepsikan.

Berdasarkan temuan tersebut, fokus penanganan anak berkebutuhan khusus tentunya tidak lagi terpusat pada sang anak sendiri, melainkan juga perlu melibatkan anggota keluarga lainnya, terutama ibu. Psikolog dan konselor yang terlibat dalam penanganan anak disabilitas dapat menjadikan konseling keluarga, maupun pembentukan *support group* sesama orangtua dengan anak berkebutuhan khusus sebagai salah satu bentuk intervensi. Sebab, keluarga yang tangguh akan lebih tahan dalam menghadapi tantangan pengasuhan, sehingga dapat lebih optimal dalam mendidik dan mengembangkan potensi sang anak.

Untuk penelitian selanjutnya, perlu diperhatikan dari persebaran datanya agar subjek penelitian dapat mewakili tiap-tiap kotamadya. Selain itu, perlu adanya peningkatan jumlah subjek penelitian serta keberagaman karakteristik. Kemudian, berdasarkan literatur sebelumnya, dukungan sosial dari lingkungan sangat erat kaitannya

dengan resiliensi keluarga. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan dukungan sosial sebagai variabel penelitian. Penelitian selanjutnya juga dapat membuat variasi data demografi dengan menjangkau partisipan yang belum tergabung ke dalam komunitas, yayasan atau sekolah inklusi anak penyandang tunanetra.

DAFTAR RUJUKAN

- Bambara, J. K., Wadley, V., Owsley, C, Martin, R. C, Porter, C, & Dreer, L. E. (2009). Family Functioning and Low Vision: A Systematic Review. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 103, 137-149.
- Becvar, D. S. (2013). *Handbook of Family Resilience*. New York : Springer.
- Berry, J. O., Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationship*, vol. 12 (3), 463 – 472.
- Brooks, J. B. (1999). *The Process of Parenting*. New York: The McGraw – Hill Companies.
- Cripe, C. T. (2013). Family Resilience, Parental Resilience and Stress Mediation in Families with Autistic Children. Northcentral University. *Thesis*.
- Cronin, S., Becher, E., Christians, K., Maher, M. & Dibb, S. (2015). Parents Stress : Understanding Experiences, Context and Responses. *Children's Mental Health eReview*, 1 – 17.
- Diestelberg, B., Taylor, S. (2013). The Roles of Social Support and Family Resilience in Accessing Healthcare and Employment Resources among Families in Living in Traditional Public Housing Communities. *Child & Family Social Work*, 20, pp 494 – 506.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M. (2006). *Exceptional Children: Introduction to Special Education (International Edition 10th ed)*. Boston: Allyn & Bacon.

- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2009). *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education 11th ed.* USA: Pearson Education, Inc
- Hartshorne, T. S. (2002). Mistaking Courage for Denial: Family Resilience After the Birth of a Child with Severe Disabilities. *The Journal of Individual Psychology*, Vol. 58 (3), 263 – 278.
- Hastings, R. P., Daley, D., Burns, C., Beck, A. (2006). Maternal Distress and Expressed Emotion : Cross Sectional and Longitudinal Relationship with Behavior Problems of Children with Intellectual Disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 111 (1), 48 – 61.
- Kavaliotis, P. (2017). Investigation of the Correlation of Family Resilience of Parents with a Child with Autism Spectrum Disorders, Parenting Stress and Social Support. *International Journal of Psychological Studies*, vol. 9 (2), 1 – 15.
- Klerk, H. D., Greeff, A. P. (2011). Resilient in Parents of Young Adults with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, vol. 105 (7), 414 – 424.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Macias, M., Saylor, C., Rowe, B. & Bell, N. (2003). Age-Related Parenting Stress Differences in Mothers of Children with Spina Bifida. *Journal of Psychological Reports*, 93, 1223 – 1232.
- Mangunsong, F. (2014). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kesatu*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Martin, C., Colbert, K. (1997). *Parenting : A Lifespan Perspective*. New York : McGraw Hill.
- Mason, H. & McCall, S. (1999). *Visual Impairment: Access to Education for Children and Young People*. London: David Fulton Publishers.
- Plumb, J. C. (2011). The Impact of Social Support and Family Resilience on Parental Stress in Families with a Child Diagnosed with an Autism Spectrum Disorders. University of Pennsylvania. *Dissertation*.
- Simon, J. B., Murphy, J. J., Smith. S. M. (2005). Understanding and Fostering Family Resilience. *The Family Journal*, 13, 427-435.
- Simpson, G., & Jones, K. (2012). How Important is Resilience Among Family Members Supporting Relatives with Traumatic Brain Injury or Spinal Cord Injury. *Clinical Rehabilitation*, Vol. 27(4), 367 – 377.
- Sixbey, M. T. (2005). Development of the Family Resilience Assessment Scale to Identify Family Resilience Constructs. University of Florida. *Dissertation*.
- Somantri, S. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Rafika Aditama.
- Susanandari, D. A. (2009). Gambaran Penyesuaian Diri Ibu dan Perkembangan Kemampuan Anak Tunaganda-netra. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Skripsi*.
- Troster, H. (2001). Sources of Stress in Mothers of Young Children with Visual Impairment. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, Vol. 95 (10), 623 – 637.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2003). *Family Resilience: Strengths Forged through Adversity*. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. New York: Guilford Press.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience. Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2012). *Family Resilience: Strengths Forged through Adversity*. Diperolehi

pada tanggal 1 Mei 2017 daripada
<http://www.pardess.info/wp-content/uploads/Walsh-NFP4-Ch.-17-Family-Resilience.pdf>

World Organization Health. (2016). Disability and Health. Diperoleh pada tanggal 1 Mei 2017 daripada <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en>

HUBUNGAN ANTARA PENGASUHAN POSITIF DAN *CHILD WELL-BEING* PADA ORANG TUA DENGAN ANAK TUNARUNGU DI YOGYAKARTA

Salma Safira Sukma Ikhsani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
16320170@students.uui.ac.id

Dian Sari Utami

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
043200102@uui.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengasuhan positif dan *child well-being* berdasarkan orang tua dengan anak tunarungu di Yogyakarta. Anak dengan tunarungu menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari yang dapat mengancam perkembangan serta kesejahteraan anak. Pengasuhan positif diketahui dapat menunjang kesejahteraan anak dengan adanya kehangatan dan keterlibatan orang tua serta metode disiplin yang positif. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 73 orang tua dengan anak tunarungu berusia 6 – 13 tahun. Hasil penelitian dianalisis melalui uji korelasi *Spearman's Rho* dan ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *child well-being* dan pengasuhan positif dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,01$) dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,366$. Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan positif orang tua dapat menunjang kesejahteraan diri anak dengan tunarungu.

Kata Kunci: pengasuhan positif; kesejahteraan anak; tunarungu

Kualitas pengasuhan orang tua sangat berperan dalam mempengaruhi perkembangan karakteristik dan perilaku anak serta dinamika keluarga (Armstrong, Birnie-Lefcovitch, & Ungar, 2005; Sanders, 2008). Frick (Shelton, Frick, & Wootton, 1996) menyatakan bahwa pengasuhan positif meliputi adanya keterlibatan orang tua dalam aktivitas sehari-hari anak dan juga pemberian dorongan atau dukungan (*reinforcement*) terhadap perilaku anak yang tepat dan konsisten. Pengasuhan positif juga meliputi penerapan metode disiplin yang positif dan disertai rasionalisasi kepada anak. Berbagai penelitian telah menemukan bahwa pengasuhan positif berdampak positif terhadap penyesuaian diri, kemampuan sosial, dan menurunkan masalah perilaku pada anak (Barber, dkk, 2005; Caspi, dkk, 2004; Castro-Schilo, dkk, 2013; Eisenberg, dkk., 2005; Leidy, Guerra, & Toro, 2010; Loeber & Stouthamer-Loeber, 1986).

Sayangnya, terdapat beberapa kasus yang menemukan adanya perilaku pengasuhan yang kurang positif dari orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas, salah satunya anak dengan tunarungu (Cooper, 2014). Sebagian besar anak dengan tunarungu lahir dari orang tua berpendengaran normal, sehingga orang tua tidak memiliki pengalaman dalam merawat anak dengan tunarungu (Antonopoulou, Hadjikakou, Stampoltzis, & Nicolaou, 2012; Luckner & Velaski, 2004; Utami, 2018). Orang tua dari anak dengan tunarungu pun ditemukan mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi dan kesabarannya akibat perilaku anak yang sulit diatur atau tidak disiplin, sehingga cenderung sulit menerapkan pengasuhan positif kepada anaknya (Utami, 2018; Quittner, dkk, 2010; Walker, Arbretton, Pepper, & Farley, 2013).

Pada sisi lain, pengasuhan positif berdampak pada peningkatan *child well-being* anak dengan tunarungu. *Child well-being* merupakan aspek penting dalam menunjang

kehidupan dan perkembangan anak di masa depan. *Child well-being* meliputi kondisi anak secara keseluruhan dalam kehidupannya (Semerci & Erdoğan, 2014; United Nations International Children's Fund, 2007), namun secara khusus *child well-being* setidaknya meliputi kesehatan fisik dan mental/emosional yang baik serta hubungan sosial dan keberfungsian mandiri yang baik pada anak (Lloyd & Emerson, 2017; Statham & Chase, 2010). Anak dengan gangguan pendengaran atau tunarungu cenderung mengalami permasalahan perilaku, emosional, dan sosial yang lebih tinggi dari anak-anak lain pada umumnya. Hal ini dikarenakan adanya kesulitan anak untuk mengkomunikasikan perasaannya dan memahami serta dipahami oleh orang lain (Baker, dkk, 2009; Konuk, Erdogan, Atik, & Ugur, 2006; Lelyana, 2017; Stevenson, Kreppner, Pimperton, Worsfold, & Kennedy, 2015).

Berbagai penelitian telah menunjukkan dampak pengasuhan positif yang meliputi kehangatan, dukungan, dan kelekatan antara orang tua dengan anak mampu membentuk perilaku asertif, eksploratif, mandiri, dan kontrol diri yang lebih baik pada anak. Anak juga lebih kompeten secara sosial, mampu menjalin hubungan positif dengan teman sebayanya, dan memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi (Papalia & Feldman, 2012; Santrock, 2012). Pengasuhan yang positif juga diketahui menunjang keberhasilan anak di sekolah dan meningkatkan kemampuan bahasa pada anak (Luster, Lekskul, & Oh, 2004). Selain itu, pengasuhan positif juga berhubungan dengan kemampuan sosial anak yang lebih baik (Eisenberg, Zhou, Spinrad, Valiente, Fabes, & Liew, 2005). Hintermair (Utami, 2018) pun menyatakan bahwa *child well-being* secara keseluruhan menjadi indikator penting terhadap kualitas hidup anak dengan tunarungu beserta dengan *self-esteem*

dan kesehatan mental yang baik. Hal ini menunjukkan pentingnya menerapkan pengasuhan positif untuk meningkatkan *child well-being* pada anak dengan tunarungu.

Sayangnya, penelitian terkait pengasuhan orang tua dengan anak tunarungu masih jarang dilakukan di Indonesia (Utami, 2018). Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengasuhan positif dan *child well-being* pada orang tua dengan anak tunarungu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang dilakukan dengan menyebar kuisioner berbentuk skala *Likert* kepada subjek penelitian. Subjek penelitian merupakan 73 orang tua dengan anak tunarungu yang berusia 6 – 13 tahun di Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan mendatangi 2 sekolah luar biasa (SLB) dan 1 sekolah inklusi yang menerima siswa dengan tunarungu di Yogyakarta. Peneliti menyampaikan kuisioner penelitian kepada pihak sekolah yang kemudian diserahkan kepada orang tua siswa. Peneliti mengambil kembali kuisioner yang telah diisi dari pihak sekolah.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur pengasuhan positif orang tua adalah skala *Positive Parenting* yang diambil dari *Alabama Parenting Questionnaire – Preschool Revision* (Clerkin, Marks, Policaro, & Halperin, 2007) dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,799$. Kemudian, instrumen untuk mengukur tingkat *child well-being* adalah skala *Kidscreen – 10 Index Proxy Version* (Ravens,-Sieberer, dkk, 2010) yang khusus dikembangkan untuk dapat diisi oleh orang tua dan dianalisis dengan model Rasch serta melakukan konversi skor menjadi *T-Score* ($M=50$, $SD=10$). Skala tersebut memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha*

sebesar $\alpha = 0,613$. Kemudian dilakukan uji korelasi *Spearman Rho's* untuk melihat hubungan antar kedua variabel. Sebelumnya dilakukan pula uji asumsi, yaitu uji normalitas dan linearitas pada kedua variabel.

HASIL

Terdapat 73 subjek dalam penelitian ini yang merupakan orang tua, baik ayah maupun ibu yang memiliki anak dengan tunarungu berusia 6 - 13 tahun dan berdomisili di Yogyakarta. Berdasarkan data yang didapatkan, subjek penelitian dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, usia anak, pekerjaan, dan cara berkomunikasi dengan anak. Berikut deskripsi subjek dalam penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi Subjek

Gambaran Subjek	Keterangan	Jumlah	Frekuensi
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	31,5%
	Perempuan	48	65,8%
	Tidak Menyebutkan	2	2,7%
Usia Subjek	< 31- 40 tahun	50	68,5%
	41 – >50 tahun	23	31,5%
Usia Anak	6 – 9 tahun	39	53,4%
	10 – 13 tahun	34	46,6%
Pekerjaan	Bekerja	41	56,2%
	Tidak Bekerja	29	39,7%
	Tidak Menyebutkan	3	4,1%
Metode Komunikasi	Verbal	18	24,7%
	Non-Verbal	13	17,8%
	Verbal dan Non-Verbal	37	50,7%
	Tidak Menyebutkan	5	6,8%

Berdasarkan data yang didapatkan pada penelitian ini, maka dapat dilihat pencapaian skor subjek pada masing-masing variabel pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 : Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor			
	Minimal	Maksimal	Rerata	Standar Deviasi
Pengasuhan Positif	36	60	52,60	4,99
<i>Child Well-Being</i>	29,62	78,65	50	10

Sesuai dengan nilai rerata dan standar deviasi skor pencapaian subjek, maka dapat diketahui distribusi skor subjek pada masing-masing skala yang terlihat pada tabel 3 dan 4 berikut:

Tabel 3 : Distribusi Skor Skala *Child Well-Being*

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 40$	Rendah	12	16,4%
$40 \leq X < 60$	Sedang	45	61,6%
$X > 60$	Tinggi	16	22%

Tabel 4 : Distribusi Skor Skala Pengasuhan Positif

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 47,61$	Rendah	10	13,7%
$47,61 \leq X < 57,59$	Sedang	54	74%
$X > 57,59$	Tinggi	9	12,3%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mendapat skor pengasuhan positif dan menilai kesejahteraan anaknya pada kategori sedang. Hasil analisis data penelitian kemudian menunjukkan bahwa pengasuhan positif berhubungan secara signifikan terhadap *child well-being* yang dinilai oleh orang tua terhadap anaknya. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 : Hasil Uji Korelasi *Spearman Rho's*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)
<i>Child Well-Being</i> *Pengasuhan Positif	0,366	0,001

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa pengasuhan positif dapat memprediksi tingkat *child well-being* secara signifikan, artinya semakin tinggi tingkat pengasuhan positif maka semakin tinggi pula *child well-being*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh beberapa ahli (Broberg, 2012; MacKenzie, Nicklas, Brooks-Gunn, & Waldfoegel, 2011; Owen, Slep, & Heyman, 2012) yang menemukan bahwa pengasuhan yang positif dengan memberikan dukungan, kasih sayang, serta metode disiplin yang positif akan menunjang *child well-being* dengan adanya peningkatan area perkembangan diri anak. Pengasuhan positif yang diterapkan orang tua juga berpengaruh terhadap perkembangan anak dengan disabilitas (Dychess, 2012).

Frick (Shelton, Frick, & Wootton, 1996) mengungkapkan bahwa pengasuhan positif merupakan salah satu dimensi pengasuhan orang tua yang berdampak positif terhadap perkembangan anak. Pengasuhan positif merupakan praktik pengasuhan yang didasari oleh nilai-nilai positif dari perilaku orang tua terhadap anaknya. Pengasuhan positif meliputi adanya dukungan, kehangatan dan keterlibatan orang tua secara positif dalam kehidupan anak serta penerapan metode disiplin positif yang konsisten dan disertai penjelasan.

Terdapat dua aspek dalam pengasuhan positif, yaitu adanya keterlibatan orang tua dan penguatan positif. Frick (Shelton, Frick, & Wootton, 1996) mengungkapkan aspek keterlibatan orang tua meliputi adanya keaktifan orang tua untuk terlibat dalam kehidupan anak sehari-hari yang dapat ditandai dengan kehangatan serta sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang memberikan pengasuhan positif pada anaknya akan mendampingi dan mendukung

keseharian anak dalam menghadapi berbagai tantangan (Dyches, dkk, 2012; Schofield, Conger, & Nepl, 2014; Shelton, Frick, & Wootton, 1996). Kepekaan atau sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan anak serta kasih sayang dan dukungan orang tua menjadi landasan penting bagi *child well-being* (Broberg, 2012; Lawler, Shaver, & Goodman, 2011; McDougall, 2011).

Pengasuhan orang tua pun merupakan salah satu faktor keluarga yang dapat mempengaruhi *child well being*. Perilaku orang tua yang penuh kasih sayang terhadap anaknya baik secara fisik seperti memeluk maupun emosional seperti memuji anak menunjang kesejahteraan sosio-emosional dan kognitif anak (Davidov & Grusec, 2006; Deater-Deckard, Ivy, & Petrill, 2006; Newland, 2014). Pengasuhan positif berdampak positif terhadap penyesuaian diri, kemampuan sosial, dan menurunkan masalah perilaku pada anak (Barber, dkk, 2005; Caspi, dkk, 2004; Castro-Schilo, dkk, 2013; Eisenberg, dkk., 2005; Leidy, Guerra, & Toro, 2010; Loeber & Stouthamer-Loeber, 1986).

Kemudian, adanya penguatan positif yang dijelaskan Frick (Shelton, Frick, & Wootton, 1996) sebagai dukungan dan dorongan serta penerapan metode disiplin yang positif juga mampu meningkatkan kesejahteraan anak (*child well-being*). Orang tua yang menerapkan pengasuhan positif mendampingi anak dalam menghadapi segala permasalahan yang ada, memberi dorongan dan dukungan dalam menghadapi tantangan, dan menunjukkan antusiasme serta memberi pujian kepada anak ketika anak melakukan sebuah pencapaian (Schofield, Conger, & Nepl, 2014). Berbagai penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode disiplin yang positif mampu meningkatkan kesejahteraan anak secara keseluruhan (Deater-Deckard, Ivy, & Petrill, 2006; MacKenzie, Nicklas, Brooks-Gunn, &

Waldfogel, 2011; Owen, Slep, & Heyman, 2012).

Pengasuhan positif juga meliputi adanya pemberian dukungan dan dorongan dalam mengembangkan suatu keterampilan dan efikasi diri anak dalam melakukan keterampilan tersebut, sehingga meningkatkan *child well-being* (Newland, Chen, & Coyl-Shepherd, 2013; Paquette, Coyl-Shepherd, & Newland, 2013). Castro-Schilo dan rekan-rekannya (2013) menemukan bahwa pengasuhan positif dapat meningkatkan kemampuan sosial anak dengan teman sebayanya. Kualitas pengasuhan orang tua dan hubungan orang tua dengan anak akan berpengaruh terhadap *child well-being* dari masa kanak-kanak hingga remaja (Newland, Chen, & Coyl-Shepherd, 2013). Ketika terdapat permasalahan dalam keluarga dan orang tua tetap mampu mempertahankan pengasuhan yang positif dan suportif, maka *child well-being* pun tidak akan terganggu (Coyl, Newland, & Freeman, 2010; Sturge-Apple, Davies, & Cummings, 2006).

Penelitian ini tentunya tidak lepas dari beberapa keterbatasan. Proses pengambilan data pada penelitian ini tidak dilakukan secara langsung oleh peneliti, melainkan menitipkan kuisioner penelitian kepada pihak-pihak sekolah yang bersangkutan. Selain itu, jumlah subjek penelitian yang tergolong sedikit juga menyebabkan kemungkinan bahwa sampel penelitian kurang mewakili populasi yang ada. Perbedaan tingkat pendidikan antar subjek yang terlibat dalam penelitian ini juga dapat mempengaruhi pemahaman subjek terhadap pertanyaan-pertanyaan dalam alat ukur yang diberikan. Hasil penelitian juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu

Baker, D.H.; Quittner, A. L.; Fink, N. E.; Eisenberg, L. S.; Tobey, E. A.; Niparko, J. K.;

memperluas sebaran data serta dapat mengontrol faktor-faktor lain, seperti jenis kelamin, cara berkomunikasi, atau tingkat stres orang tua yang dapat mempengaruhi pengasuhan positif.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengasuhan positif berhubungan signifikan dengan *child well-being*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengasuhan positif orang tua dapat berperan menunjang kesejahteraan diri anak dengan tunarungu. Orang tua dengan anak tunarungu diharapkan mampu menerapkan pengasuhan positif seperti terlibat aktif dalam aktivitas sehari-hari anak, memberi dukungan dan dorongan positif terhadap perilaku anak, dan menerapkan metode disiplin yang membangun. Hasil penelitian juga dapat berkontribusi sebagai landasan atau gambaran awal dalam pelaksanaan suatu program psikoedukasi bagi orang tua dengan anak tunarungu.

DAFTAR RUJUKAN

- Agarwal, S., & Alex, J. (2018). A comparative study between the parenting style of working and non-working mothers and their child's temperament on behavioral problems: Among school going children. *The International Journal of Indian Psychology, 6(1)*, 138-148. Retrieved from <https://ijip.in/articles/a-comparative-study-between-the-parenting-style-of-working-and-non-working-mothers-and-their-childs-temperament-on-behavioural-problems-among-school-going-children/>
- & The CDaCI Investigative Team. (2009). Predicting behavior in deaf and hearing children: the influences of language,

- attention, and parent-child communication. *Development and Psychopathology*, 21(2), 373-392. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2730756/>
- Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A., Collins, W. A., & Burchinal, M. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: assessing relevance across time, culture, and method. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70(4), 1-147. Retrieved from <https://experts.umn.edu/en/publications/parental-support-psychological-control-and-behavioral-control-ass>
- Broberg, M. (2012). Young children's well-being in finnish stepfamilies. *Early Child Development*, 182(3-4), 401-415. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2011.646717?scroll=top&needAccess=true&journalCode=gecd20>
- Caicedo, C. (2014). Families with special needs children: family health, functioning, and care burden. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 20(6), 398-407. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1078390314561326>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061570/>
- Caspi, A., Moffitt, T. E., Morgan, J., Rutter, M., Taylor, A., Arseneault, L., . . . Polo-Thomas, M. (2004). Maternal expressed emotion predicts children's antisocial behavior problems: using monozygotic-twin differences to identify environmental effects on behavioral development. *Developmental Psychology*, 40(2), 149-161. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14979757/>
- Castro-Schilo, L., Taylor, Z. E., Ferrer, E., Robins, R. W., Conger, R. D., & Widaman, K. F. (2012). Parents' optimism, positive parenting, and child peer competence in mexican-origin families. *Parenting: Science and Practice*, 13, 95-112. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23526877/>
- Durand, V., Hieneman, M., Clarke, S., & Zona, M. (2009). Optimistic parenting: hope and help for parents with challenging children. *Handbook of Positive Behavior Support*, 233-256. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/226867844_Optimistic_Parenting_Hope_and_Help_for_Parents_With_Challenging_Children
- Dyches, T. T., Smith, T. B., Korth, B. B., Roper, S. O., & Mandleco, B. (2012). Positive parenting of children with developmental disabilities: a meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 2213-2220. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22820061/>
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: a three-way longitudinal study. *Child Development*, 76(5), 1055-1071. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1351058/>
- Finley, G. E. (1998). Parental age and parenting quality as perceived by late adolescent.

- The Journal of Genetic Psychology*, 159(4), 505-506. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9845978/>
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33(3), 399-406. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/31031506_The_Role_of_Father_Involvement_and_Mother_Involvement_in_Adolescents'_Psychological_Well-being
- Greer, E. A., Grey, I. M., & McClean, B. (2006). Coping and positive perceptions in Irish mothers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 10(3), 231-248. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16916848/>
- Hasan, N., & Power, T. G. (2002). Optimism and pessimism in children: A study of parenting correlates. *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 185-191. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/01650250114300003>
- Jones, D. J., Forehand, R., Brody, G. H., & Armistead, L. (2002). Positive parenting and child psychosocial adjustment in inner-city single-parent African American families: The role of maternal optimism. *Behavior Modification*, 26(4), 464-481. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-15767-002>
- Kochanska, G., Aksan, N., Penney, S. J., & Boldt, L. J. (2007). Parental personality as an inner resource that moderates the impact of ecological adversity on parenting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 136-150. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2006-23056-011>
- Konuk, N.; Erdogan, A.; Atik, L.; & Ugur, M. B.; (2006). Evaluation of behavioral and emotional problems in deaf children by using the child behavior checklist. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 13(2), 59-64. Retrieved from <http://acikarsiv.beun.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12628/5704>
- Kwon, Kyong-Ah, & Jeon, Hyung-Joo. (2012). Mothers' and fathers' parenting quality and toddlers' interactive behaviors in dyadic and triadic family context. *Infant and Child Development*, 21(4), 356-373. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/260596805_Mothers'_and_Fathers'_Parenting_Quality_and_Toddlers'_Interactive_Behaviors_in_Dyadic_and_Triadic_Family_Contexts
- Lai, J. C. L., & Cheng, Sheung-Tak. (2004). Health beliefs, optimism, and health-related decision: A study with Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology*, 39(3), 179-189. Retrieved from https://www.academia.edu/41765082/Health_beliefs_optimism_and_health-related_decisions_A_study_with_Hong_Kong_Chinese
- Broberg, M. (2012). Young children's well-being in Finnish stepfamilies. *Early Child Development*, 182(3-4), 401-415. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2011.646717>
- Davidov, M., & Grusec, J. E. (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes. *Child Development*, 77(1), 44-58. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2006-02126-004>

- Deater-Deckard, K., Ivy, L., & Petrill, S. A. (2006). Maternal warmth moderates the link between physical punishment and child externalizing problems: a parent-offspring behavior genetic analysis. *Parenting: Sciences and Practice, 6*(1), 59-78. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2006-02145-003>
- Lawler, M. J., Shaver, P. R., & Goodman, G. S. (2011). Toward relationship-based child welfare service. *Children and Youth Services Review, 33*(3), 473-480. Retrieved from https://www.academia.edu/20456549/Toward_relationship-based_child_welfare_services
- Leidy, M. S., Guerra, N. G., & Toro, R. I. (2010). Positive parenting, family cohesion, and child social competence among immigrant latino families. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 252-260. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2010-11932-004>
- Lelyana, M. L. S. (2017). *Interaksi sosial antar-anak tunarungu dan anak tunarungu dengan 'anak dengar'*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. Retrieved from https://repository.usd.ac.id/8986/2/119114018_full.pdf
- Lloyd, K., & Emerson, L. (2017). (Re)examining the relationship between children's subjective wellbeing and their perceptions of participation rights. *Child Indicators Research, 10*(3), 591-608. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-016-9396-9>
- Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (1986). Factors as correlates and predictors of juvenile conduct problems and delinquency. In M. Tonry, & N. Morris, *Crime and justice* (pp. 29-149). Chicago: The University of Chicago Press. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/1147516>
- Luster, T., Lekskul, K., & Oh, S. M. (2004). Predictor of academic motivation in first grade among children born to low income adolescent mothers. *Early Childhood Research Quarterly, 19*, 337-353. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2004-17109-008>
- MacKenzie, M. J., Nicklas, E., Brooks-Gunn, J., & Waldfogel, J. (2011). Who spansks infants and toddlers? evidence from the fragile families and child well-being study. *Children & Youth Services Review, 33*(8), 1364-1373. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3114638/>
- Mishra, K. K. (2013). Gender and age related differences in optimism and good life. *Indian Journal of Social Science Researches, 10*(1), 9-17. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/265683327_Gender_and_age_related_differences_in_optimism_and_good_life
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping; a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*(3), 235-251. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2006-11705-003>
- Owen, D., Slep, A. S., & Heyman, R. (2012). The effect of praise, positive nonverbal response, reprimand, and negative nonverbal response on child compliance: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 15*(4), 364-385. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication>

- n/230733499_The_Effect_of_Praise_Positive_Nonverbal_Response_Reprimand_and_Negative_Nonverbal_Response_on_Child_Compliance_A_Systematic_Review
- Patton, W., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 4*, 193-209. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10775-005-1745-z>
- Polat, F. (2003). Factors affecting psychosocial adjustment of deaf students. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 8*(3), 325-339. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/8267279_Factors_Affecting_Psychosocial_Adjustment_of_Deaf_Students
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00273170701341316>
- Purba, H. I. (2011). *Perbedaan pola asuh anak oleh ibu yang tidak bekerja pada suku Jawa di desa kedai damar kecamatan tebing tinggi*. Sumatera: Universitas Sumatera Utara. Retrieved from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/28073>
- Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Rajmil, L., Herdman, M., Auquier, P., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Abel, T., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmas, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J., the European Kidscreen Group. (2010). Reliability, construct and criterion validity of the KIDSCREEN-10 score: a short measure for children and adolescents' well-being and health-related quality of life. *Quality of Life Research, 19*, 1487-1500. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2977059/pdf/11136_2010_Article_9706.pdf
- Reuman, L. R., Mitamura, C., & Tugade, M. M. (2014). Coping and disability. In M. L. Wehmeyer, *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability* (pp. 91-104). New York: Oxford University Press.
- Sawrikar, V., Hawes, D. J., Moul, C., & Dadds, M. R. (2019). How mothers' parental attributions affect child outcomes from a positive parenting intervention? A mediation study. *Child Psychiatry & Human Development*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-019-00942-0>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1995-07978-001>
- Schofield, T. J., Conger, R. D., & Neppl, T. K. (2014). Positive parenting, beliefs about parental efficacy, and active coping: three sources of intergenerational resilience. *Journal of Family Psychology, 28*(6), 973-978. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5064951/>
- Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: Vintage Books.
- Semerci, P. U., & Erdoğan, E. (2014). *Defining and evaluating child well being domains and indicators through the eyes of children in Turkey*. Turkey: UNICEF Turkey. Retrieved from https://www.unicef.org/evaldatabase/files/Defining_and_Evaluating_Child_Well_

- Being_Domains_and_Indicators_through_the_Eyes_of_Children_in_Turkey.pdf
- Shaheen, F. (2015). A study of life satisfaction and optimism in relation to psychological well-being among working and nonworking women. *International Journal of Education and Psychological Research*, 4(4), 81-85. Retrieved from <http://ijep.org/panels/admin/papers/230ij18.pdf>
- Shelton, K. K., Frick, P. J., & Wootton, J. (1996). Assessment of parenting practices in families of elementary school-age children. *Journal of Clinical Psychology*, 25(3), 317-329. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1996-01106-008>
- Statham, J., & Chase, E. (2010). *Childhood well-being: a brief overview*. United Kingdom: Childhood Wellbeing Research Centre. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/242676811_Childhood_Wellbeing_A_Brief_Overview
- Stevenson, J.; Kreppner, J.; Pimperton, H.; Worsfold, S.; & Kennedy, C. (2015). Emotional and behavioral difficulties in children and adolescents with hearing impairment: a systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 477-496. Retrieved from
- <https://psycnet.apa.org/record/2015-11275-001>
- Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T., & Cummings, E. M. (2006). Hostility and withdrawal in marital conflict: effect on parental emotional unavailability and inconsistent discipline. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 227-238. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3529153/>
- Szarkowski, A., & Brice, P. J. (2016). Hearing parents' appraisal of parenting a deaf or hard-of-hearing child: application of a positive psychology framework. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 21(3), 249-258. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26977097/>
- United Nations International Children's Fund. (2007). *Child poverty in perspective: an overview of child well-being in rich countries*. Florence, Italy: UNICEF Innocenti Research Centre: Report Card 7. Retrieved from https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7_eng.pdf
- You, J., Fung, H. H. L., & Isaacowitz, D. M. (2009). Age differences in dispositional optimism: A cross cultural study. *European Journal of Ageing*, 6(4), 247-252. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5547345/>

PRODUCTIVE PARENTING PATTERN : FAKTOR EKSTERNAL PEMBENTUK CHARACTER STRENGTHS

Ni Luh Ayu Vivekananda

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
ayu.vivekananda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar peran *Productive Parenting Pattern* sebagai salah satu faktor eksternal dalam pembentukan *Character Strengths*. Konsep *Productive Parenting Pattern* merujuk pada teori Baumrind (dalam Alvy, 2008) dan konsep *Character Strengths* merujuk pada teori Seligman dan Peterson (2004). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan dilakukan pada 230 responden. Analisis data yang digunakan adalah *single linear regression* antara *Productive Parenting Pattern* dan dua puluh empat *Character Strengths*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Productive Parenting Pattern* secara signifikan menjadi faktor yang dapat membentuk *Character Strengths*; terdapat tiga *character strengths* yang memiliki nilai kontribusi di atas 30% yaitu *Love*, *Prudence* dan *Social Intelligence*.

Kata Kunci: *Character Strength*; *Productive Parenting Pattern*; Psikologi Positif

Character Strengths merupakan salah satu konsep dasar yang dikenal dalam kajian Psikologi Positif. Menurut Park dan Peterson (2009), *character Strengths* merupakan “*habits, evident in thoughts, feelings and actions*”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *character strengths* merupakan suatu kebiasaan yang ditunjukkan melalui pikiran, perasaan dan perilaku dalam situasi kehidupannya sehari-hari. Peterson & Seligman, (dalam Thun dan Kelloway, 2011) kemudian menyatakan bahwa *character strengths* merupakan “*habitual actions that stable yet malleable, capable of being acquired, can be contextualized and are measurable*”. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Peterson dan Seligman (2004) juga menyatakan bahwa *Character Strengths* merupakan kualitas dalam diri seseorang yang dapat dibentuk dan dapat terlihat melalui perilaku individual (contoh: mampu bekerjasama dengan baik), pikiran individu (contoh: memiliki pandangan positif mengenai masa depan) dan perasaan individu (contoh: merasa bersyukur saat mendapatkan beasiswa) (Harzer dan Ruch, 2015). Melalui beberapa pernyataan para ahli yang telah

melakukan kajian terhadap konsep *character strengths*, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *character strengths* dalam diri seseorang dapat menjadi penentu munculnya suatu perilaku dan perilaku tersebut dapat ditunjukkan melalui kebiasaan yang relatif menetap. Selain itu, *character strengths* juga dipandang sebagai suatu kualitas positif dalam diri manusia dan merupakan hal yang dapat dibentuk oleh lingkungannya.

Menurut Peterson dan Seligman (2004), setiap individu dapat memiliki lebih dari satu *Character Strengths* dalam dirinya. *Character Strengths* dikategorikan dalam 24 *strengths* dan masing-masing *strengths* akan tercakup dalam 6 *virtues*. Dua puluh empat *strengths* tersebut adalah *Creativity* (Kreatifitas), *Curiosity* (Keingintahuan), *Open-Mindedness* (Keterbukaan Pikiran), *Love of Learning* (Kecintaan akan Belajar), *Perspective* (Perspektif), *Bravery* (Keberanian), *Persistence* (Ketekunan), *Integrity* (Integritas), *Vitality* (Vitalitas), *Love* (Cinta), *Kindness* (Kebaikan Hati), *Social Intelligence* (Kecerdasan Sosial), *Citizenship* (Keanggotaan dalam Kelompok), *Fairness* (Keadilan dan Persamaan), *Leadership*

(Kepemimpinan), *Forgiveness* (Memaafkan), *Humility and Modesty* (Kerendahan Hati), *Prudence* (Kebijaksanaan), *Self Regulation* (Regulasi Diri), *Appreciation of Beauty and Excellence* (Apresiasi terhadap Keindahan dan Kesempurnaan), *Gratitude* (Rasa Syukur), *Hope* (Harapan), *Humor*, *Spirituality* (Spiritualitas).

Salah satu ciri utama dari *Character Strengths* adalah bahwa *Character Strengths* dapat menentukan bagaimana individu mengatasi masa-masa sulit di sepanjang kehidupannya (Peterson dan Seligman, 2004), sehingga selanjutnya (Kirkcaldy, dkk dan Wolfgang dalam Harzer & Ruch, 2015) menyatakan bahwa *Character Strengths* merupakan: 1) terkait langsung dengan perilaku *coping* 2) menjadi faktor yang melindungi individu dari efek negatif terkait stress dalam konteks pekerjaan. Lebih lanjut lagi, Peterson menyatakan bahwa *Strengths* dalam diri setiap individu dapat mengarahkan individu untuk mengalahkan berbagai kelemahan dan ketidakmampuan dalam dirinya (Peterson & Seligman, 2004). Peterson (dalam Harzer & Ruch, 2015) menyatakan bahwa *Character Strengths* merupakan penentu yang bersumber dari dalam diri individu, yang menentukan kepuasan, kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup (*the good life*). Hal yang sejalan juga dibuktikan melalui hasil penelitian Brdar & Kashdan (dalam Thun dan Kelloway, 2011). Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa beberapa *Character Strengths* terkait dengan beberapa kualitas *well-being* seperti *life-satisfaction*, *subjective vitality*, *relatedness*, *meaning* dan *engagement*. Semua kondisi tersebut merupakan dambaan setiap individu, sehingga dalam menjalani kehidupannya, individu dapat mengoptimalkan potensi dalam dirinya dan mencapai kebaikan bagi diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pernyataan ahli mengenai *Character Strengths* dan beberapa penelitian yang mengkaji mengenai konsep tersebut, maka dapat ditarik beberapa asumsi antara lain : 1) *Character Strengths* dapat terwujud dalam perilaku, pikiran maupun perasaan ; 2) *Character Strengths* merupakan kualitas-kualitas penentu dalam diri individu yang dapat mengarahkan individu pada beberapa karakteristik *well-being in life* ; 3) *Character Strengths* adalah kualitas dalam diri individu yang dapat dibentuk oleh lingkungan/ konteks dimana individu tersebut berada. Oleh karenanya, *Character Strengths* merupakan hal penting yang perlu dikaji lebih lanjut dan dalam penelitian ini, salah satu faktor lingkungan eksternal yang diasumsikan dapat memengaruhi terbentuknya *Character Strengths* adalah pola asuh/ *parenting*.

Lingkungan keluarga menunjukkan hubungan antara orang tua dan anak yang saling mempengaruhi, terutama bentuk perilaku pengasuhan anak. *Parenting* merupakan manifestasi dari *demandiness* dan *responsiveness* orang tua terhadap anak yang diasuhnya. *Demandingness* sebagai bentuk kontrol perilaku, merupakan konsep yang merujuk pada tuntutan yang diberikan oleh orang tua sebagai proses supervisi serta pemberian disiplin terhadap anak untuk membangun sistem yang menyeluruh sebagai sebuah keluarga. Sedangkan *Responsiveness* sebagai bentuk dukungan dan kehangatan, merupakan usaha yang dilakukan orang tua dalam membina *individuality*, *self-regulation* dan *self-assertion* dengan cara membiasakan, mendukung dan memberikan persetujuan terhadap kebutuhan dan tuntutan anak (Baumrind, dalam Chen, 2014).

Arah perkembangan ilmu Psikologi yang cukup pesat dan bergerak kearah pendekatan Positif, juga berdampak pada pengembangan arah penelitian dalam *parenting*. *Parenting*

pun menjadi konsep yang terus dikaji karena merupakan hal yang terus berkembang dinamis seiring dengan berubahnya situasi yang terjadi di lingkungan, Penelitian tentang Parenting Style, dimensi dan juga belief telah berkembang dengan variasi dari konteks yang terkait dengan budaya, etnis, dan status sosial ekonomi yang menjadi tantangan besar dalam proses pengasuhan (Smentana, 2017).

Pola pengasuhan yang dieksplorasi dalam kajian Psikologi Positif seringkali dikaitkan dengan *Positive Parenting*. Terdapat konsep *Positive Parenting* yang juga berkembang seperti *Strength-based Parenting* yang cukup banyak diteliti saat ini. Dalam penelitian “Pengasuhan Berbasis Kekuatan (*Strength-Based Parenting*) Sebagai Prediktor Harga Diri Remaja”, dinyatakan bahwa penelitian tersebut menegaskan tentang dampak positif dari *strength-based parenting* terhadap perkembangan remaja, khususnya harga diri. Penelitian ini memperluas hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berfokus pada *strength-based parenting*. Adanya hubungan positif antara *strength-based parenting* dengan *self esteem* menegaskan pentingnya bagi orangtua untuk menerapkan *strength-based parenting*. Selain itu, orangtua perlu menyadari dan mengenali *strengths* yang dimiliki oleh anak mereka, yang akan membuat anak memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan mendorong mereka untuk mengembangkan *strength* yang dimiliki secara optimal (Sumargi, 2020).

Salah satu konsep yang dibahas dalam buku *The Positive Parent*, juga mengungkapkan salah satu bentuk pengasuhan positif, yaitu *Productive Parenting Pattern*. Konsep ini juga dikembangkan dari penelitian-penelitian Baumrind sebagai tokoh yang konsisten menekuni dan melakukan eksplorasi terhadap konsep *parenting style*. Namun demikian, *Productive Parenting Pattern* belum banyak diteliti seperti konsep

Parenting Style ataupun *Positive Parenting* yang lainnya. *Productive Parenting Pattern* menekankan pada pendekatan yang positif terhadap anak selama proses pengasuhan berlangsung. Konsep ini tidak hanya menekankan pada *demandingness* dan *responsiveness* secara umum seperti yang sering dibahas dalam penelitian *Parenting* lainnya, namun juga menambahkan tentang pendekatan positif. *Productive Parenting Pattern* menggambarkan pola pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua dengan pendekatan yang positif terhadap anak mereka. Hal ini terwujud dalam bentuk-bentuk perilaku positif seperti penerimaan serta kehangatan yang proporsional, serta tegas dan konsisten dalam melakukan kontrol terhadap perilaku anak. Perilaku pengasuhan yang positif dalam *Productive Parenting Pattern* ini terkait dengan bentuk-bentuk yang muncul dari penerapan dimensi dari *Productive Parenting Pattern* itu sendiri. (Alvy, 2008)

Adapun lima dimensi dari *Productive Parenting Pattern* adalah (1) *High Parental Acceptance and Warmth*, (2) *Moderate to High Restrictiveness*, (3) *Insistence on Mature Behavior*, (4) *High Responsiveness*, (5) *High Positive Involvement*. Dari konsep tersebut dinyatakan bahwa *Productive Parenting Pattern* dapat berkontribusi positif terhadap pembentukan karakter anak yang lebih mandiri, memiliki kompetensi yang baik dalam adaptasi lingkungan dan pencapaian akademik, memiliki tanggung jawab sosial, mampu untuk melakukan kontrol terhadap agresi, percaya diri, serta memiliki *self-esteem* yang tinggi. (Baumrind, dalam Alvy, 2008).

Dalam proses pengasuhan, keluarga menyediakan sistem, pola dan fasilitas belajar dalam bentuk pengasuhan sesuai dengan kebutuhan spesifik dari interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak. Proses ini akan sangat bergantung pada *value* yang diusung oleh keluarga, sehingga bentuk pengasuhan

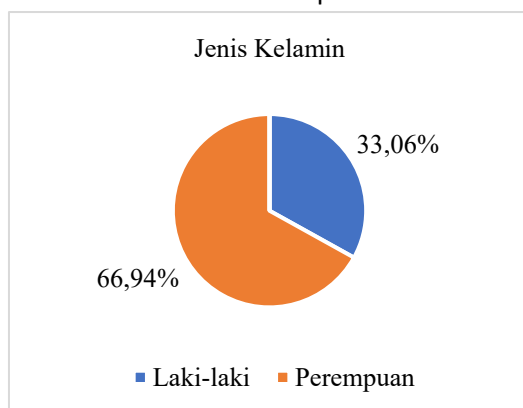
akan beragam pada penerapannya. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa *parenting* yang dilakukan oleh orangtua menjadi dasar bagi anak dalam membentuk karakter atau kepribadiannya (Smith, 2002). Dengan demikian penelitian ini ditujukan untuk menganalisis lebih lanjut tentang *Productive Parenting Pattern* yang merupakan proses pengasuhan yang dilakukan orang tua untuk menanamkan nilai-nilai penting (*value*) keluarga, lingkungan ataupun budaya; sebagai salah satu bentuk pengkondisian lingkungan yang membentuk *Character Strengths* dalam diri individu.

METODE

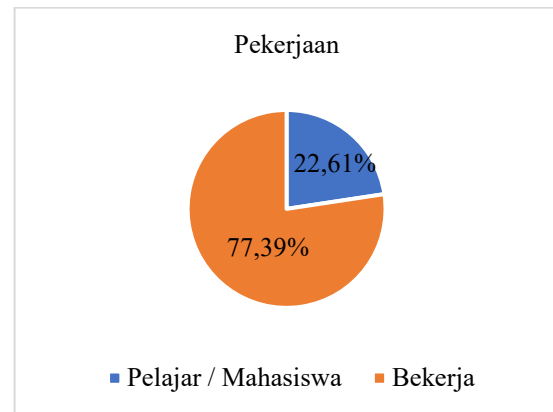
Rancangan dan Subjek Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 230 orang dan merupakan individu yang berada dalam rentang usia 18 hingga 69 tahun.

Berikut adalah data demografis karakteristik responden.



Gambar 1. Data Demografis Jenis Kelamin



Gambar 2. Data Demografis Pekerjaan

Berdasarkan diagram pada gambar 1 dan 2, dapat terlihat bahwa mayoritas responden penelitian adalah perempuan dan merupakan individu yang sudah bekerja.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner yang disusun oleh tim peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* dengan menggunakan *g-form*. Kuesioner *Productive Parenting Pattern* terdiri dari 45 aitem dan disusun berdasarkan konsep *Productive Parenting Pattern* oleh Baumrind (dalam Alvy, 2008), sedangkan kuesioner *Character Strengths* terdiri dari 72 aitem dan disusun berdasarkan konsep *Character Strengths* oleh Seligman dan Peterson (2004). Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur kepada 230 responden. Adapun koefisien validitas aitem alat ukur *Productive Parenting Pattern* berkisar pada angka 0,320 - 0,792 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,945, sedangkan koefisien validitas aitem kuesioner *Character Strengths* berkisar pada angka 0,528 - 0,907, dengan koefisien reliabilitas berkisar pada angka 0,431 - 0,847 (perhitungan dilakukan pada masing-masing tipe *Character Strengths*).

Analisis Data

Untuk memperoleh hasil sesuai tujuan penelitian, maka dilakukan uji analisis *single linear regression*. Masing-masing *Character Strengths* adalah kriteria dan *Productive Parenting Pattern* merupakan prediktornya.

HASIL

Berdasarkan perhitungan *single linear regression* maka diperoleh hasil bahwa *productive parenting pattern* berkontribusi terhadap pembentukan seluruh *character strengths* dengan nilai kontribusi yang beragam (Sig. = 0,000, $R^2 = 0,121 - 0,368$). Penjabaran hasil dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1: Hasil Regresi *Productive Parenting Pattern* ke *Character Strengths*

CHARACTER STRENGTHS	R²	Sig.
<i>Love</i>	0,368	0,000
<i>Prudence</i>	0,368	0,000
<i>Social Intelligence</i>	0,325	0,000
<i>Perseverance</i>	0,296	0,000
<i>Judgment</i>	0,295	0,000
<i>Hope</i>	0,279	0,000
<i>Teamwork</i>	0,252	0,000
<i>Humor</i>	0,243	0,000
<i>Gratitude</i>	0,239	0,000
<i>Zest</i>	0,234	0,000
<i>Kindness</i>	0,232	0,000
<i>Honesty</i>	0,224	0,000
<i>Humility</i>	0,222	0,000
<i>Curiosity</i>	0,214	0,000
<i>Fairness</i>	0,214	0,000
<i>Appreciation of Beauty</i>	0,200	0,000
<i>Perspective</i>	0,196	0,000
<i>Spirituality</i>	0,190	0,000
<i>Love of Learning</i>	0,185	0,000
<i>Bravery</i>	0,177	0,000
<i>Leadership</i>	0,177	0,000
<i>Creativity</i>	0,145	0,000
<i>Forgiveness</i>	0,124	0,000
<i>Self-regulation</i>	0,121	0,000

Berdasarkan tabel 1, maka dapat terlihat bahwa *productive parenting pattern* memberikan kontribusi lebih dari 30% dalam pembentukan *character*

strengths love, prudence, dan social intelligence.

PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi yang dilakukan menunjukkan besaran kontribusi *Productive Parenting Pattern* yang cukup beragam terhadap dua puluh empat *Character Strengths*. Secara spesifik, dapat terlihat bahwa *Productive Parenting Pattern* memberikan kontribusi lebih dari 30% dalam pembentukan *character strengths love, prudence, dan social intelligence.*

Character strengts terbentuk dari proses habituasi yang dapat ditanamkan melalui pola pengasuhan yang baik di keluarga, interaksi yang positif di lingkungan serta bentuk interaksi sosial di lingkungan. Orang tua sebagai *role model* yang positif menjadi penting dan signifikan bagi proses perkembangan karakter pribadi yang baik (Park & Peterson, 2009). Ketika hal ini berjalan, maka akan terjadi habituasi dari proses penerimaan dan kehangatan, pemberian kontrol yang proporsional serta sikap responsif dari orang tua yang terjadi disepanjang proses pengasuhan.

Hasil dari analisis regresi yang dilakukan menunjukkan bahwa kontribusi *Productive Parenting Pattern* sebesar 36,8% terhadap bertumbuhnya karakter individu yang berhubungan dengan pembentukan relasi dengan orang lain di lingkungan yang bersifat saling berbagi dan peduli, sehingga tercipta hubungan timbal balik (*Love*). Selanjutnya, hasil analisis regresi ini juga menunjukkan bahwa kontribusi *Productive Parenting Pattern* terhadap pembentukan *character strengths prudence* sebesar 36,8%. Hal ini menunjukkan bahwa pola pengasuhan *productive parenting pattern* turut membentuk kekuatan untuk mempertimbangkan konsekuensi dari perencanaan dan tindakan yang dilakukan sehingga individu akan lebih berhati-hati

dalam membuat keputusan, mendengarkan masukan, cermat dalam mengambil resiko (*Prudence*). Selain itu, hasil dari analisis regresi yang dilakukan menunjukkan menunjukkan bahwa kontribusi *Productive Parenting Pattern* sebesar 32,5%. terhadap pembentukan kepedulian serta kesadaran terhadap sesama, mudah untuk memahami apa yang dibutuhkan lingkungan dan juga memiliki kemampuan menempatkan orang lain agar merasa nyaman (*Social Intelligence*). Hasil kontribusi dari *Productive Parenting Pattern* terhadap pembentukan *strength love*, *prudence* dan *social intelligence*, terkait erat dengan dinamika lima dimensi dari *Productive Parenting Pattern* (Baumrind, dalam Alvy, 2008). Penerimaan dan kehangatan yang positif dari orangtua akan membentuk penghayatan emosi positif pada anak (*strength love*), sementara dimensi kontrol yang proporsional terhadap anak akan membentuk anak untuk menunjukkan perilaku yang matang di dalam keseharian (*strength prudence*), dan dimensi sikap yang responsif terhadap anak serta keterlibatan yang positif dalam sebagian besar proses interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak akan membentuk kepekaan anak dalam memandang dirinya serta lingkungannya (*strength social intelligence*).

Productive Parenting Pattern yang dilakukan oleh orangtua akan mempengaruhi anak dalam proses pembentukan karakter yang merupakan bagian dari kepribadiannya. Hal ini juga yang mendasari orang tua untuk melakukan penanaman *value* yang dianggap penting di lingkup satuan terkecil di keluarga ataupun nilai-nilai budaya kolektif secara lebih luas di Indonesia. Anak yang diasuh dengan pola pengasuhan ini akan berkembang menjadi anak yang lebih mandiri, memiliki kompetensi yang baik dalam adaptasi lingkungan serta dalam pencapaian akademik,

memiliki tanggung jawab sosial. Selain itu karakter lain yang juga berkembang adalah mampu untuk melakukan kontrol terhadap agresi, khususnya ketika menghadapi permasalahan, menjadi lebih percaya diri, serta memiliki *self-esteem* yang tinggi. (Alvy, 2008).

Melalui hasil penelitian ini, dapat terlihat bahwa penerapan *productive parenting pattern* yang diwarnai nuansa nilai budaya/konteks setempat, akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan *character strengths* tertentu. Temuan ini menarik untuk dikaji lebih lanjut, apabila hendak mengembangkan bentuk karakter-karakter positif tertentu sesuai dengan manfaat yang hendak menjadi tujuan akhir, misalnya pada mahasiswa, pada pekerja, pada anak usia dini, dan lain sebagainya. Seligman, Steen, Park & Peterson (dalam Park & Peterson, 2009) menyatakan bahwa dengan mengetahui dan aktif membentuk bermacam-macam karakter positif dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengarahkan dirinya untuk menuju *psychological fulfillment*

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linear yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *productive parenting pattern* secara signifikan memberikan kontribusi terhadap pembentukan dua puluh empat *character strengths*. Khususnya pada *strengths love*, *prudence*, dan *social intelligence*, kontribusi yang diberikan yaitu sebesar lebih dari 30%

Perlu diperhatikan bahwa sebagai faktor lingkungan (eksternal), *parenting* dapat diwarnai oleh budaya dimana proses habituasi tersebut berlangsung, sehingga dapat dimungkinkan bahwa *strength yang* berkembang dalam diri individu akan diwarnai

nilai budaya dimana individu tersebut menjalani kehidupannya sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Alvy, Kerby T. Ph. D. (2008). *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy, and Successful Children, Birth-Adolescence*. New York & London: Teachers College Press.
- Harzer, C & Ruch, W. (2015). The Relationships of Character Strengths with Coping, Work-related Stress, and Job Satisfaction. *Frontiers in Psychology, Vol 6, Article 165*.
- Lee, E. H., Zhou, Q., Ly, J., Main, A., Tao, A., & Chen, S. H. (2013). Neighborhood Characteristics, Parenting Styles, and Children's Behavioral Problems in Chinese American Immigrant Families. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. Retrieved from doi: 10.1037/a0034390
- Park, N. dan Peterson, C. (2009). *Character Strengths: Research and Practice*. Journal of College and Character Vol. X, no 4. Retrieved from <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Peterson, C. dan Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology, 15*: 19-25.
- Smith. (2002). *Parent Education: Handbook of Parenting Vol 4., 389-444*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Sumargi, Firlita (2020). Penguatan Berbasis Kekuatan (*Strength-Based Parenting*) Sebagai Prediktor Harga Diri Remaja. *Jurnal Sains Psikologi*. Vol 9, No. 1, Maret 2020. Hal 26-38
- Thun, B. dan Kelloway, E. K. (2011). Virtuous Leaders: Assessing Character Strengths in the Workplace. *Canadian Journal of Administrative Sciences 28(3)*. 270-283. John Wiley & Sons, Ltd.

RESILIENSI KELUARGA PADA *CAREER FAMILY* : STUDI KOMPARASI ANTARA *SINGLE CAREER FAMILY* DENGAN *DUAL CAREER FAMILY*

Vidya Fergilia Hendrayu

Fakultas Psikologi Universitas YARSI
vidya.fergilia@gmail.com

Melok Roro Kinanthi

Fakultas Psikologi Universitas YARSI
melok.roro@yarsi.ac.id

Alabanyo Brebahama

Fakultas Psikologi Universitas YARSI
alabanyo.brebahama@yarsi.ac.id

ABSTRAK

Single career family dan *dual career family* memiliki karakteristik yang berbeda, termasuk dalam faktor resiko atau faktor protektif yang dimilikinya. Interaksi antara faktor resiko dengan faktor protektif tersebut membentuk resiliensi pada keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan resiliensi keluarga pada *single career family* dengan *dual career family*, berdasarkan perspektif satu anggota keluarga, yakni anak yang berada dalam tahap remaja akhir. Partisipan pada penelitian berjumlah 138 orang yang dipilih berdasarkan *convenience sampling*, yang berdomisili di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Alat ukur yang digunakan yaitu *Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ)*, yang dikembangkan oleh Walsh. Hasil uji *t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga pada *single career family* dengan *dual career family*. Penelitian ini mengetengahkan gambaran resiliensi keluarga pada *single career family* dan *dual career family*, dimana partisipan dari dua kelompok tersebut mempersiapkan resiliensi keluarganya berada dalam kategorisasi sedang/menengah, yang artinya partisipan menganggap keluarganya telah cukup mampu untuk mengembangkan *coping* yang adaptif dan melenting kembali ke kondisi semula meski dipaparkan pada situasi sulit, meski belum sepenuhnya optimal. Dengan demikian, masih perlu dilakukan upaya-upaya untuk memaksimalkan kemampuan untuk menjadi keluarga yang resilien pada *career family*, sesuai dengan karakteristik masing-masing keluarga.

Kata Kunci: Resiliensi Keluarga; Daya Lenting Keluarga; *Single Career Family*; *Dual Career Family*

Pada umumnya, bentuk keluarga di Indonesia dewasa ini dapat berupa *single career family* dan *dual career family* (Supriyoko, 1997). *Single career family* biasanya merupakan bentuk keluarga tradisional dimana pencari nafkah dalam keluarga adalah suami, sementara istri mengurus rumah tangga di rumah (Hakim, 2016). Ada pula bentuk *single career family* dimana istri yang bekerja di luar rumah, sementara suami mengurus rumah tangga (Tauss, 2007). Menurut Patra dan Suar (2008), karakteristik *single career family* ialah salah satu pihak dari pasangan suami istri bekerja di luar rumah, sementara pihak lainnya tetap berada dirumah dan melakukan aktivitas rumah tangga seperti membersihkan rumah,

menyiapkan keperluan setiap anggota keluarga dan menjaga atau mengurus setiap kebutuhan anak. Bentuk keluarga lainnya yang juga umum di Indonesia adalah *dual career family*, tipe ini merupakan bentuk keluarga yang lebih modern dimana suami dan istri sama-sama berkarir di lingkungan profesional di luar rumah, sementara pada saat yang bersamaan mereka tetap mempertahankan dan bertanggungjawab terhadap kehidupan keluarga (Hidayati, 2016; Rahmatika & Handayani, 2012). Dalam *dual career family*, suami bukanlah pencari nafkah satu-satunya (Patra & Suar, 2009). Stone (dalam Christine, Oktorina, & Mula, 2010) mengemukakan *dual career family* merupakan kehidupan pernikahan dimana suami dan istri

sama-sama memiliki aspirasi dan tanggung jawab karir. Motivasi untuk membentuk *dual career family* bukan hanya dilandasi alasan ekonomi, namun juga mengembangkan identitas diri, aktualisasi diri, memperoleh status, mengimplementasikan ilmu, dan pendidikan yang tinggi (Patra & Suar, 2009; Hidayati, 2016; Christine, Oktorina, & Mula, 2010).

Single career family maupun *dual career family* sama-sama menghadapi situasi khas yang menantang. Pada *single career family*, tantangan yang dihadapi adalah terkait tingkat kesibukan salah satu pihak (suami/sitri) yang bekerja yang hanya mempunyai waktu yang lebih sedikit untuk pihak yang berada di rumah (Rueschemeyer, 1981). Dalam wawancara yang dilakukan Rueschemeyer (1981) kepada sejumlah *single career family*, ditemukan bahwa ketika suami larut dalam pekerjaan, maka ia akan sangat jarang berbicara ataupun berdiskusi dengan istri dan anak, jarang mengambil peran dalam pendidikan anak, cenderung mudah marah sehingga membuat istri kecewa dan marah. Patra dan Suar (2009) melakukan penelitian di India, yang menunjukkan istri dalam *single career family* lebih rendah kebahagiaannya dibanding suaminya karena tertekan dengan tuntutan pekerjaan rumah tangga dan peran sebagai istri. Adapun pada *single career family* dimana istri berperan sebagai pencari nafkah, sementara suami berada di rumah, akan menimbulkan krisis dalam keluarga seperti menurunnya tingkat kepercayaan diri suami dan timbulnya perasaan tertekan dan kebingungan pada istri karena harus bertukar peran dengan suami (Tauss, 2007). Sementara itu, dalam *dual career family*, tekanan bersumber pada ketegangan peran ganda yang harus dijalankan istri dan suami (suami juga cenderung dituntut untuk lebih membantu istri mengerjakan pekerjaan rumah tangga), kelelahan karena peran ganda yang berdampak pada timbulnya gangguan somatik dan

gangguan psikologis, keterbatasan dalam mendampingi tumbuh kembang anak, keterbatasan waktu bersama keluarga, konflik peran, tuntutan pekerjaan, dan tertekan karena tidak punya cukup waktu untuk bersosialisasi dengan teman-teman (Christine, Oktorina, & Mula, 2010; Januarti, 2010; Elloy & Smith, 2003).

Dari pemaparan pada paragraf sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *single career family* dan *dual career family* sama-sama mengalami situasi yang menantang dan berpotensi menimbulkan tekanan. Berbagai tantang tersebut perlu dikelola dengan baik oleh keluarga agar keluarga tetap dapat berfungsi secara optimal dan sehat. Keluarga perlu mengembangkan resiliensi agar dapat menyesuaikan diri dengan tantangan kehidupan yang ada, dan bukannya terpuruk karena tidak bisa mengelola tantangan tersebut.

Resiliensi keluarga merupakan proses *coping* dan adaptasi di dalam sebuah keluarga sebagai unit fungsional (Walsh, 2012). Resiliensi keluarga adalah mengenai bagaimana suatu keluarga dapat beradaptasi dengan stres dan dapat bangkit kembali dari kesulitan serta menggunakan kesulitan tersebut sebagai sarana untuk mengembangkan diri (Hawley & Dehann, 1996; Walsh, 2003). Keluarga yang resilien memiliki pola perilaku positif dan kemampuan fungsional untuk pulih dengan mempertahankan integritas dan kesejahteraan sebagai keluarga secara keseluruhan (McCubbin, Balling, Possin, Frierdrich, & Byrne, 2002). Terdapat tiga komponen resiliensi keluarga, yakni sistem keyakinan, pola organisasi, dan komunikasi (Walsh, 2012). Komponen sistem keyakinan merupakan bagaimana keluarga memaknai permasalahan yang ada secara positif, memiliki pandangan yang positif tentang masa depan (bahwa masalah akan teratasi), serta adanya aspek spiritual. Komponen pola organisasi merupakan bagaimana keluarga dapat menjadi fleksibel

dalam merespon perubahan yang terjadi, adanya hubungan yang erat dan harmonis antara anggota keluarga, serta adanya sumber daya sosial dan ekonomi yang dimiliki. Sementara itu, komponen komunikasi merupakan bagaimana keluarga mengungkapkan permasalahan maupun emosi secara jelas dan empatik serta kemampuan menyelesaikan masalah secara kolaboratif (Walsh, 2012). Terdapat sejumlah faktor yang berhubungan atau berperan dalam resiliensi keluarga, yakni kondisi psikologis keluarga tersebut, relasi antara orang tua dengan anak, dukungan sosial (Lester dkk, 2013), strategi koping (Greef & van der Walt, 2010), koherensi keluarga (Maulidia, Kinanthi, Fitria, Permata, 2018; Uswatunnisa, Brebahama, & Kinanthi, 2019), harapan (Iriani & Syafiq, 2017), pengalaman keluarga dalam menghadapi kesulitan (Kuntz, Blinkhorn, Route, Blinkhorn, Lunsy & Weiss, 2014), dukungan sosial (Greef & van der Walt, 2010), komunikasi antar anggota keluarga (Pandanwati & Suprapti, 2013), serta waktu yang dihabiskan dalam aktivitas keluarga (Holman, 2014), pendidikan orangtua, status dan usia pernikahan orang tua (Mashego & Taruvinga, 2014; Bradley & Hojjat, 2016).

Resiliensi keluarga dapat mempengaruhi perkembangan anak. Perilaku yang ditampilkan oleh anak merupakan cerminan hasil kondisi yang dimiliki oleh keluarga. Apabila anak memiliki ciri-ciri perilaku yang tangguh maka perilaku tersebut banyak dipengaruhi oleh kondisi dan stimulasi positif yang diberikan oleh keluarga, begitu pula sebaliknya jika anak menunjukkan perilaku yang bermasalah maka besar kemungkinan bahwa penyebab timbulnya adalah dari kondisi lingkungan yang rentan dalam keluarga (Zolkoski & Bullock, 2012). Dengan demikian adalah penting untuk memastikan keluarga memiliki resiliensi sebagai modal menghadapi situasi sulit. Dengan demikian, konsekuensi negatif yang

ditimbulkan dari situasi sulit tersebut dapat dicegah.

Dinamika interaksi antara faktor resiko dengan faktor protektif merupakan hal yang membentuk resiliensi keluarga (Walsh, 2012). Situasi menekan yang dialami sebagai konsekuensi dari kondisi keluarga merupakan faktor resiko yang dihadapi oleh *single career family* maupun *dual career family*, sebagai contoh tekanan pekerjaan rumah tangga, keterbatasan waktu bersama keluarga, beban peran ganda, dan sebagainya (Christine, Oktorina, & Mula, 2010; Januarti, 2010; Elloy & Smith, 2003; Rueschemeyer, 1981). Selain faktor resiko, *single career family* dan *dual career family* juga memiliki faktor protektif yang dapat melindungi keluarga dari konsekuensi negatif saat menghadapi tekanan (Marsten & Coatsworth, dalam Patterson, 2002). Contoh faktor protektif adalah manfaat positif yang diperoleh dengan menjadi *single career family* dan *dual career family*. Sebagai contoh, situasi dalam *single career family* memungkinkan suami merasa lebih bahagia dan puas dibandingkan suami dalam *dual career family* karena merasa memiliki *power* (Patra & Suar, 2009). Sementara itu, pada *dual career family*, keluarga memperoleh manfaat secara ekonomi, meningkatnya *self esteem*, otonomi, memperoleh status sosial yang diinginkan Patra & Suar, 2009; Dewi, 2012). Manfaat lainnya, remaja dari orang tua *dual career* lebih memiliki *self concept* dan kesehatan mental yang baik dibandingkan remaja dari orang tua *single career* (Husain & Husain, 2016).

Perbedaan karakteristik antara *single career family* dengan *dual career family*, khususnya terkait faktor resiko dan faktor protektif yang dimiliki, mendorong peneliti untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana gambaran resiliensi keluarga pada kedua bentuk keluarga tersebut. Secara lebih spesifik, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat

perbedaan tingkat resiliensi keluarga antara *single career family* dengan *dual career family*. Dengan mengetahui tingkat resiliensi keluarga pada *single career family* dan *dual career family*, maka intervensi atau penguatan yang diberikan kepada kedua bentuk keluarga ini dapat diarahkan secara tepat.

Peneliti menduga tidak terdapat perbedaan tingkat resiliensi keluarga pada *single career family* dan *dual career family*. Hal ini didasari pada pertimbangan bahwa meskipun sejumlah ahli mengemukakan *dual career family* memiliki faktor resiko yang lebih tinggi atau rentan stres bila dibandingkan *single career family* (Elloy & Anderson, 1990; Patra & Suar, 2009; Uthayasutiyani & Gunapalan, 2011), namun peneliti berpendapat bahwa kedua bentuk keluarga memiliki situasi yang sedemikian khas, yang sama-sama berpotensi atau rentan menimbulkan tekanan yang tinggi bila tidak dikelola dengan tepat. Menurut Rueschemeyer (1981), permasalahan yang mendominasi *single career family* adalah ketidakseimbangan peran yang dilakukan oleh anggota keluarga, dimana pasangan yang bekerja merasa ia harus giat bekerja untuk menopang keluarga sekaligus merasa tertekan karena tidak banyak waktu yang ia habiskan dengan keluarga yang dapat membuat pasangannya merasa marah, kecewa, dan tidak dihargai ataupun membuat hubungan keluarga menjadi tegang. Neault & Pickerell (2005) menuturkan masalah yang dihadapi *dual career family* adalah harus menegosiasikan tanggung jawab dan peran suami-istri di rumah, yang mana hasil dari negosiasi tersebut dapat menimbulkan konsekuensi tertentu pada kehidupan keluarga.

Sejumlah ahli berpendapat bahwa anak dapat merasakan atau menilai sejauhmana resiliensi yang dimiliki oleh keluarganya. Coyle (2011) mengemukakan anak dapat melihat dan mengetahui bagaimana keluarga dapat menyelesaikan masalah atau apakah keluarga memiliki fungsi keluarga yang baik. Selain itu,

Bermudez & Mancini (2013) menjelaskan bahwa anak juga dapat melihat bagaimana efek dari depresi yang dialami orang tua atau keluarga, dimana adanya depresi ini dapat dikatakan sebagai indikator keluarga yang tidak resilien. Kemudian, anak juga dapat ikut memutuskan faktor protektif mana yang efektif dalam mengatasi masalah oleh keluarga (Hill dkk, 2007). Kemudian, Turliuc, Mairean dan Danila (2013) mengemukakan bahwa faktor resiko dalam resiliensi keluarga juga sebagian besar dapat dirasakan oleh anak, diantaranya seperti kemiskinan, *abuse*, konflik perkawinan dan aktivitas kriminal keluarga.

Walsh (2003) mengemukakan resiliensi keluarga dapat dinilai oleh salah satu anggota keluarga (uniperspektif), atau oleh beberapa anggota keluarga (multiperspektif). Dalam penelitian ini, resiliensi keluarga dinilai berdasarkan uniperspektif, yakni dari sudut pandang anak, yang berada dalam tahap perkembangan remaja akhir (15-18 tahun). Pada tahap tersebut anak telah mengembangkan fungsi-fungsi intelektualnya dalam hal berpikir atau memutuskan sesuatu (Hurlock, dalam Wiranti, 2013). Dengan demikian, diharapkan remaja selaku partisipan penelitian dapat memberikan penilaian terhadap kondisi keluarganya sedekat mungkin dengan kondisi sebenarnya.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi keluarga antara *single career family* dengan *dual career family* yang ditinjau dari perspektif anak?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non eksperimen dan tipe komparatif. Partisipan penelitian ini adalah 138 remaja tahap akhir, yang terdiri dari 66 orang yang berasal dari *dual career family* dan 72 orang dari *single career family*. Partisipan berdomisili di Jabodetabek. Mayoritas

partisipan penelitian ini berjenis kelamin perempuan, baik dari *single career family* (66,6%) dan *dual career family* (70,8%) dengan mayoritas usia partisipan dari dua kelompok penelitian adalah 16 tahun (41,6% dari *single career family*, 36,6% dari *dual career family*). Pada kedua kelompok, status pernikahan orang tua partisipan mayoritas adalah masih menikah (94,4% dari *single career family*, 92,4% dari *dual career family*) dan berpendidikan Sarjana. Partisipan diperoleh melalui teknik *non probability sampling*, yaitu *convenience sampling*.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah resiliensi keluarga, yang didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk bangkit kembali dari kesulitan dan menggunakan kesulitan tersebut sebagai sarana mengembangkan diri (Walsh, 2003). Secara operasional, resiliensi keluarga dalam penelitian ini dapat dilihat dari skor total yang diperoleh ukur *Walsh Family Resilience Questionnaire* yang dikembangkan oleh Walsh. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh partisipan. WFRQ terdiri dari 32 item dengan empat skala *Likert* 1-4 (rentang jawaban mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai). Item-item WFRQ ditranslasikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Wandasari (2012). Karena sebelumnya WFRQ digunakan dalam penelitian yang melibatkan partisipan usia dewasa (Maulidia, Kinanthi, Fitria, & Permata, 2018; Wandasari, 2012; Uswatunnisa, Brebahama, & Kinanthi, 2019), maka sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji keterbacaan terhadap tiga orang remaja yang sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian. Hasil uji keterbacaan menunjukkan partisipan telah memahami sepenuhnya item-item pada alat ukur sehingga tidak diperlukan lagi revisi aitem. Pada saat ujicoba item (*tryout*), terdapat item-item yang memiliki koefisien *corrected item*

total correlation di bawah 0,2 yakni item nomer 2,3,4,dan 12. Peneliti kemudian menggugurkan keempat item tersebut dan diperoleh koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,875.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas dilakukan dengan *Levene-Statistic Test*, uji komparasi dua sampel yang independen dengan menggunakan *t-test* pada program *SPSS for Windows 22.0*.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis statistik, rerata skor resiliensi keluarga pada kelompok *single career family* sebesar $M = 84,39$ ($SD = 9,610$) dan pada kelompok *dual career family* sebesar $M = 84,11$ ($SD = 9,864$). Kategorisasi skor WFRQ pada kelompok *single career family* maupun *dual career family* dapat dilihat dalam tabel 1 dan 2 di bawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi skor WFRQ pada *Single Career Family*

Kategorisasi	Rentang Skor	Subjek	Persentase
Rendah	28-56	0 subjek	0%
Sedang	57-84	40 subjek	55.5%
Tinggi	85-112	32 subjek	44.4%
Jumlah		72 subjek	100%

Berdasarkan tabel 1 dan 2, terlihat bahwa mayoritas partisipan mempersepsi keluarganya memiliki resiliensi dalam kadar menengah, baik kelompok *single career family* (55,5%) maupun *dual career family* (54,5%). Hal ini mengindikasikan partisipan menganggap keluarganya telah cukup mampu untuk mengembangkan *coping* yang adaptif dan melenting kembali ke kondisi semula meski dipaparkan pada situasi sulit, meski belum sepenuhnya optimal.

Tabel 2. Kategorisasi skor WFRQ pada *Dual Career Family*

Kategorisasi	Rentang Skor	Subjek	Persentase
Rendah	28-56	0 subjek	0%
Sedang	57-84	36 subjek	54.5%
Tinggi	85-112	30 subjek	45.5%
Jumlah		66 subjek	100%

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas skor resiliensi keluarga pada kelompok *single career family* maupun *dual career family* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $> 0,05$.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	One-Sample Kolmogorov-Smirnov	
	<i>Single Career</i>	<i>Dual Career</i>
Kolmogorov-Smirnov Z	0.456	0.635
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.986	0.815

Uji Homogenitas Varians

Hasil uji homogenitas dari 138 partisipan memiliki data yang homogen yaitu nilai $p = 0,689$. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa varians antar kelompok penelitian yang diuji adalah homogen, karena nilai $p > 0,05$.

Tabel 4. Uji Homogenitas Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.160	1	136	.689

Uji Hipotesis: Uji Perbedaan Skor Resiliensi keluarga pada Partisipan Kelompok *Single Career Family* dengan *Dual Career Family*

Berdasarkan hasil uji hipotesa diatas, nilai $p = 0,865$ untuk kelompok *single career family* maupun kelompok *dual career family*, dimana $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga antara *single career family* dengan *dual career family* berdasarkan perspektif anak yang menjadi anggota keluarga tersebut.

Perbedaan Skor Resiliensi Keluarga ditinjau dari Faktor Demografi

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga berdasarkan status pernikahan, usia pernikahan orang tu, dan pendidikan orang tua (Mashego & Taruvinga, 2014). Dengan demikian, peneliti akan melakukan analisa untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga ditinjau dari faktor-faktor tersebut. Hasil analisis, seperti yang terdapat pada tabel 6, menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga berdasarkan faktor-faktor demografi tersebut.

Tabel 5. Uji Hipotesa Data

	Single Career		Dual Career	
	Mean	SD	Mean	SD
Resiliensi Keluarga	84.39	9.610	84.11	9.864
Sig. (2-tailed)	0.865		0.865	

Tabel 6. Uji Beda berdasarkan Faktor Demografi

Variabel	<i>Single Career</i>		<i>Dual Career</i>	
	F	Sig	F	Sig
Status Pernikahan Ortu	1,242	0,269	2,593	0,112
Usia Pernikahan Ortu	1,296	0,280	0,689	0,602
Pendidikan Ayah	1,662	0,156	1,385	0,250
Pendidikan Ibu	1,917	0,118	1,403	0,236

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil uji analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga secara signifikan antara *single career family* dengan *dual career family*, berdasarkan perspektif anak. Peneliti belum menemukan penelitian yang membahas mengenai resiliensi keluarga pada

single career family dan *dual career family*, sehingga peneliti mengambil penelitian sebelumnya yang memiliki konsep yang sama dengan variabel resiliensi keluarga pada *single career family* dan *dual career family*. Hasil penelitian ini kurang selaras dengan hasil penelitian Elloy dan Smith (2003), yang menyebutkan bahwa *dual career family* memiliki tingkat stres, konflik keluarga, dan konflik peran yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *single career family*. Menurut peneliti, lebih tingginya tingkat stres dan konflik pada *dual career family* dibanding *single career family* tersebut secara tidak langsung mengindikasikan bahwa *dual career family* memiliki resiliensi keluarga yang lebih rendah daripada *single career family* karena kurang mampu beradaptasi dengan situasi sulit. Price, Price dan Mckenry (2010) mengemukakan apabila keluarga tidak dapat mengelola stres yang dimilikinya dan sulit mengatasi masalah cenderung memiliki resiliensi yang rendah.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat resiliensi keluarga secara signifikan antara *single career family* dengan *dual career family* berdasarkan perspektif anak. Berdasarkan hasil telaah terhadap pendapat maupun hasil penelitian sejumlah ahli (Rueschemeyer, 1981; Neault & Pickerell, 2005; Oesman, 2010; Patra & Suar, 2009; Husain & Husain, 2016), peneliti menyimpulkan kedua bentuk keluarga tersebut memiliki faktor resiko maupun faktor protektif yang sedemikian khas, yang sama-sama berpotensi menimbulkan tekanan dan menjadi sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi tekanan tersebut.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh partisipan penelitian, pada kelompok *single career family* maupun *dual career family*, mayoritas berada pada kategori menengah. Hal ini berarti, *single career family* dan *dual career family* telah mampu mengatasi masalah atau situasi sulit dengan cukup efektif, namun belum dapat memaksimalkan pemanfaatan faktor-faktor protektif yang dimiliki untuk membantu mengatasi situasi sulit atau faktor resiko.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga berdasarkan status pernikahan, usia pernikahan, dan pendidikan orang tua. Hasil ini

tidak selaras dengan hasil penelitian Mashego dan Taruving (2014) Peneliti menduga terdapat faktor-faktor lain yang lebih berhubungan dengan resiliensi keluarga pada partisipan penelitian ini, seperti relasi antara orang tua dengan anak, dukungan sosial (Lester dkk, 2013), strategi koping (Greef & van der Walt, 2010), koherensi keluarga (Maulidia, Kinanthi, Fitria, Permata, 2018; Uswatunnisa, Brebahama, & Kinanthi, 2019), harapan (Iriani & Syafiq, 2017), pengalaman keluarga dalam menghadapi kesulitan (Kuntz, Blinkhorn, Route, Blinkhorn, Lunsy & Weiss, 2014), dukungan sosial (Greef & van der Walt, 2010), komunikasi antar anggota keluarga (Pandanwati & Suprati, 2013), serta waktu yang dihabiskan dalam aktivitas keluarga (Holman, 2014), yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, peneliti tidak membedakan secara khusus kelompok *single career family* yang ayahnya saja bekerja atau yang hanya ibunya bekerja. Menurut peneliti, kedua sub kelompok tersebut memiliki perbedaan karakteristik, dimana kelompok *single career family* yang hanya ibunya bekerja (ayah tidak bekerja) memiliki *stressor* yang lebih besar dibandingkan kelompok *single career family* yang hanya ayahnya yang bekerja, karena kondisi tersebut tidak sesuai dengan nilai-nilai tradisional yang dianut keluarga Indonesia dimana pencari nafkah dalam keluarga adalah ayah. Keterbatasan lainnya adalah, pada peneliti ini tidak diidentifikasi faktor-faktor, selain faktor demografi, yang mungkin berkontribusi terhadap resiliensi keluarga. Kemudian, resiliensi keluarga dalam penelitian ini hanya dinilai dari sudut pandang satu anggota keluarga saja (uniperspektif), sehingga dimungkinkan penilaian tersebut kurang akurat.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka hipotesis peneliti yakni tidak terdapat perbedaan skor resiliensi keluarga pada *single career family* dan *dual career family*, terbukti. Penelitian ini mengetengahkan gambaran resiliensi keluarga pada *single career family* dan *dual career family*, dimana partisipan dari dua kelompok tersebut mempersiapkan resiliensi keluarganya berada dalam kategorisasi sedang/ menengah, yang artinya

partisipasi menganggap keluarganya telah cukup mampu untuk mengembangkan *coping* yang adaptif dan melenting kembali ke kondisi semula meski dipaparkan pada situasi sulit, meski belum sepenuhnya optimal. Dengan demikian, masih perlu dilakukan upaya-upaya untuk memaksimalkan kemampuan untuk menjadi keluarga yang resilien pada *career family*, sesuai dengan karakteristik masing-masing keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bermudez, J. M., & Mancini, J. A. (2013). *Familias fuertes: Family resilience among Latinos*. Dalam D. S. Becvar (Ed.), *Handbook of family resilience* (p. 215–227). New York: Springer.
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2016). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(5), 588-601.
- Christine, W, S., Oktorina, M., & Mula, I. (2010). Pengaruh konflik pekerjaan dan konflik keluarga terhadap kinerja dengan konflik pekerjaan keluarga sebagai intervening variabel (studi pada *dual career couple* di Jabodetabek). *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 12(2), 121-132.
- Coyle, J, P. (2011). Resilient families help make resilient children. *Journal of Family Strenght*, 11(1), 1-16.
- Dewi, I.G.A.M. (2012). Sopistikasi teori konflik pekerjaan-keluarga: Sebuah kajian kritis. *Piramida*, VIII(1), 14-25.
- Elloy, D & Anderson, K, S. (1990). Burnout amon dual career and single career families. *Journal of Organizational Change Management*, 3(1), 57-64.
- Elloy, D.F., & Smith, C.R. (2003). Pattern of stress, work-family conflict, role conflict, role ambiguity, and overload among dual-career and single career couple: An Australian study. *Cross Cultural Managemnt*, 10(1), 55-65.
- Hakim, A. (2016). *Peran ayah dalam pengasuhan masa anak akhir: perbandingan pada single career family dan dual career family*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat.
- Hawley, D. R., De Haan, L. (1996). Toward definition of family resilience: integrating life-span and family Perspectives. *Family Process*, 35(3), 283-298.
- Hidayati, L. (2016). Model pengasuhan alternatif pada dual-career family pemenuhan kebutuhan asah, asih, dan asuh anak pada keluarga ayah-ibu bekerja di kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 41-54.
- Hill, M., Stafford, A., Seamen, P., Ross, N., & Daniel, B. (2007). *Parenting and Resilience*. New York: Joseph Rowntree Foundation.
- Holman, J. (2014). *Parenting stress and parenting behavior in families with a child diagnosed with ADHD: the moderating effect of family resilience* (Disertasi tidak diterbitkan). Fielding Graduate University.
- Husain, A & Husain, A. (2016). Self concept and mental health of adolescents belonging to single and dual career parents. *International Journal of Social and Allied Research*, 4(2), 33-37.
- Iriani, L. P., & Syafiq, M. (2017). Gambaran hope pada seseorang penyandang tunarungu wicara yang berprestasi. *Character Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(3), 1-6.
- Januarti, N.E. (2010). Problematika keluarga dengan karir ganda (studi kasus di wilayah Mangir, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta). *Dimensia*, 4(2), 36-54.
- Kuntz, H, O., Blinkhorn, A., Rouette, J., Blinkhorn, M., Lunsy, Y., & Weiss, J. (2014). Family resilience- an important indicator when planning services for adult with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Developmental Disabilities*, 20 (2), 55-66.
- Lester, P., Stein, J, A., Saltzman, W., Woodward, K., MacDermid, S, W., Milburn, N., Mogil, C., & Beardslee, W. (2013). Psychological health of military children: longitudinal evaluation of family-centered prevention program to enhance family resilience. *Military Medicine*, 178, 838-845.
- Mashego, T, A, B & Taruvinga P. (2014). Family resilience factors influencing teenagers adaptation following parental divorce in limpopo province south Africa. *Journal of Psychology*, 5(1), 19-34.

- Maulidia, F. N., Kinanthi, M. R., Fitria, N., & Permata, A. S. (2018). Peran koherensi terhadap kelentingan keluarga yang memiliki anak dengan spektrum autistik. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), 13-24.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdrich, S., & Byrne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51(2), 103-111.
- Neault, R.A., & Pickerell, D. A. (2005). Dual career couples: the juggling act. *Canadian Journal of Counselling*, 39(3), 187-198.
- Oesman, A, T. (2010). *Fenomena tawuran sebagai bentuk agresivitas remaja (kasus dua SMUN di kawasan Jakarta Selatan*. (Skripsi tidak diterbitkan). Institut Pertanian Bogor, Bogor, Indonesia.
- Pandanwati, I. S., & Suprpti, V. (2012). Resiliensi keluarga pada pasangan dewasa madya yang tidak memiliki anak kandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-8.
- Patra, A., & Suar, D. (2008). Polychronic attitude and household activities in single- and dual-career families. *The Indian Journal of Social Work*, 69(1), 55-63.
- Patra, A., & Suar D. (2009). Factors influencing happiness & satisfaction in single & dual-career families. *Indian Journal of Industrial Relations*, 44(4), 672-686.
- Patterson, J, M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360.
- Price, S. J., Price, P. A., & Mckenry, P.J. 2010). *Families & Change: Coping with Stressful Events and Transitions*. United State of America: SAGE Publication.
- Rahmatika, N.S., & Handayani, M.M. (2012). Hubungan antara bentuk strategi coping dengan komitmen perkawinan pada pasangan dewasa madya dual karir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-8.
- Rueschemeyer, M. (1981). *Professional Work and Marriage an East-West Comparison*. London : The Macmillan Pres LTD.
- Supriyoko, K. (1997). Dual career family (DFC), dilema keluarga modern. Diunduh http://journal.amikom.ac.id/index.php/Koma/article/viewFile/3470/pdf_1082 tanggal 15 Agustus 2017.
- Tauss, V. (2007). Working wive – house husband: implications for counseling. *Journal of Family Counseling*, 4(2), 52-55.
- Turliuc, M, N., Mairean, C & Danila, O. (2013). Risk and resilience in children, family and community: A reseach review. Dalam I. Rogobete & A. Neagoe (ed.), *Contemporary issues in families: An interdisciplinary dialogue* (hal.33-53). Bonn: Culture and Science Publishing.
- Uswatunnisa, A., Brebahama, A., & Kinanthi, M. R. (2019). Peran family sense of coherence terhadap resiliensi keluarga yang memiliki anak tunanetra ditinjau dari perspektif ibu. *Jurnal Psikogenesis*, 7(2), 201-214.
- Uthayasutiyani, K & Gunapalan, S. (2011). Dual career family life style. *Journal of Management*, 7(1), 65-73.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Journal Family Process*, 42(1), 1-18.
- Walsh, F. (2012). Successful aging and family resilience. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32(1),153-172.
- Wandasari, W. (2012). *Hubungan antara Resiliensi Keluarga dan Family Sense of Coherence pada Mahasiswa yang Berasal dari Keluarga Miskin*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Indonesia.
- Wiranti, A. (2013). Hubungan antara attachment terhadap ibu dengan kemandirian pada remaja tunarungu. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Perkembangan*, 2(1), 1-7.
- Zolkoski, S, M & Bullock, L, M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Service Review*, 34, 2295-2305.

SUCCESSFUL AGING PADA LANJUT USIA SUKU JAWA DI PANTI GRIYA KASIH SILOAM KOTA MALANG

Fyana Azara

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
fyanaazara@gmail.com

Qoni'atur Ridwan

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
qoniatur.ridwan@yahoo.com

Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
nur.qoyyimah.fppi@um.ac.id

Abstrak

Setiap tahunnya Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dengan tugas perkembangan yang beragam. Memasuki masa lanjut usia tentunya individu memiliki keinginan untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik. Keberhasilan saat proses menua disebut juga dengan *successful aging* yang memiliki aspek positif pada manusia, yakni optimisasi, seleksi, dan kompensasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah lansia dalam proses penuaannya dapat dijalankan dengan baik. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang menjabarkan pengalaman individu atau fenomena. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Teknik analisis menggunakan *thematic analysis* yang memiliki tujuan untuk melakukan analisis data kualitatif. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa dua dari tiga subjek gagal mengalami *successful aging* karena tidak memenuhi ketiga aspek dari *successful aging*.

Kata Kunci: *Successful Aging*, Lansia, Panti Jompo.

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017 jumlah lansia 23,4 juta jiwa (8,97%) dari total penduduk Indonesia. Menurut Basuki (2015) lansia atau lanjut usia adalah suatu masa ketika kemampuan dan fisik seseorang akan menurun dan diawali dengan adanya berbagai perubahan yang terjadi dalam hidup. Secara umum, menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang tampak sebagai gejala-gejala kemunduran fisik seperti kulit mulai mengendur, penglihatan dan pendengaran yang berkurang, mudah lelah serta terserang berbagai penyakit seperti hipertensi, asam urat, rematik serta penyakit lainnya. Selain fisik, perubahan psikis juga mempengaruhi kualitas hidup lansia, seperti tidak mampu mengingat dengan jelas, kesepian, takut kehilangan orang yang dicintai, takut menghadapi kematian, serta depresi

yang akan berpengaruh pada kualitas hidup seorang lansia (Ebersole dalam Triana 2017). Menurut Havighurst (dalam Nurhayati, 2018) tugas perkembangan pada lansia diantaranya yaitu: Menyesuaikan diri dengan adanya pasangan hidup yang meninggal, melakukan penyesuaian diri dengan peran sosial secara efektif, menyesuaikan diri ketika memasuki masa pensiun, memiliki kehidupan yang melibatkan fisik memuaskan, berinteraksi dengan kawan memiliki umur kurang lebih sama, dan menyesuaikan diri kekuatan fisik dan kesehatan yang mulai melemah.

Memasuki masa lanjut usia dengan sukses tentu menjadi keinginan bagi semua individu yang memasuki usia dewasa akhir. Keinginan untuk tetap mandiri, berguna, dihargai, dan tetap aktif berkarya merupakan harapan yang diinginkan oleh para lansia. Hal tersebut bertujuan untuk terhindar dari rasa kesepian, ketergantungan, dan perasaan tidak berdaya.

Harapan yang positif pada lansia dapat mengarahkan lansia untuk menjadi seseorang yang berhasil atau sering disebut dengan *successful aging*. Pengertian *successful aging* yang dikemukakan oleh Baltes dan Baltes (1990) merupakan perpaduan antara fungsi-fungsi biologis, psikologis, dan aspek aspek positif manusia. Menurut Baltes (dalam Putri, 2017) terdapat tiga aspek dalam *successful aging*, yaitu: seleksi (*selection*), optimisasi (*optimization*), dan kompensasi (*compensation*). Selain itu, menurut Kahn (dalam Nindialoka, 2017) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *successful aging*, diantaranya yaitu: genetik, pendidikan, *self-efficacy*, gaya hidup, dukungan sosial, aktif secara sosial, dan respon terhadap stress.

Dalam penerapan *successful aging*, budaya memiliki peran dalam mempengaruhi kehidupan seseorang di suatu wilayah tertentu. Kim (2001) mengatakan bahwa budaya dapat diartikan sebagai pola hidup yang menyeluruh dari suatu masyarakat yang kompleks, abstrak, dan luas. Dengan dasar tersebut, budaya memiliki nilai yang mendasari kepribadian dan mempengaruhi pola pikir seseorang. Indonesia merupakan negara yang memiliki berbagai macam budaya yang beragam. Dari bermacam macam budaya salah satunya adalah budaya Jawa.

Pada masyarakat Jawa kehidupan lansia dipersepsikan dengan keadaan yang tenang, biasanya mereka berkumpul dan menikmati masa yang damai bersama keluarga. Fase lanjut usia dalam budaya Jawa merupakan momen dimana seseorang dipandang berhak mendapatkan penghormatan. Kehidupan dalam masyarakat Jawa mengenal istilah "*urmat*", atau dalam bahasa Indonesia berarti "*hormat*". Hormat dapat diartikan sebagai sikap menghormati seseorang yang lebih tua dan ini menandakan bahwa masyarakat Jawa

menganut paham relasi sosial yang bersifat hierarki (Geertz dalam Putri, 2017).

Di pulau Jawa sendiri ada banyak lansia yang tinggal di panti jompo. Panti jompo merupakan tempat tinggal yang dirancang khusus untuk orang lanjut usia, yang di dalamnya disediakan semua fasilitas lengkap yang dibutuhkan orang lanjut usia (Hurlock, 2004). Terdapat beberapa fenomena yang didapat ketika peneliti melakukan wawancara terhadap tiga lansia Suku Jawa di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang dan menunjukkan bahwa banyak lansia yang masih mampu untuk melakukan beberapa kegiatan dan mereka juga tidak malu jika harus dibantu oleh orang lain saat tidak mampu melakukan sesuatu, seperti saat mandi atau mencuci pakaian. Selain itu di panti mereka juga melakukan doa bersama dan juga terdapat beberapa kegiatan untuk menghibur mereka.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, maka diperoleh tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui *successful aging* pada lansia Suku Jawa Di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang

METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Connole (dalam Hanurawan, 2016) fenomenologi adalah pendekatan yang menjabarkan pengalaman individu atau sebuah fenomenadan pengambilan data pada penelitian ini akan melakukan wawancara.

Subjek pada penelitian ini adalah lanjut usia yang berjumlah tiga orang. Para lansia tersebut menetap di panti jompo Griya Kasih Siloam, Kota Malang, Jawa Timur. Subjek berusia antara 70-85 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yang akan mengecek dan mengonfirmasi ulang data dan informasi yang

diberikan oleh narasumber melalui informan atau sumber lain (Bachri, 2010). Informan yang memvalidasi data berinisial IT, merupakan perawat yang bekerja dan mengurus para lansia di panti jompo.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *thematic analysis* yang memiliki tujuan untuk melakukan analisis data kualitatif, contohnya data diperoleh dari proses wawancara yang dilaksanakan pada penelitian ini (Heriyanto, 2019).

HASIL

Subjek pertama merupakan wanita lansia (TT) berusia 75 tahun yang kini menetap di Panti Griya Kasih Siloam, Kota Malang. Sebelum menetap dan tinggal di panti tersebut, subjek tinggal di dekat pasar besar Malang. Kegiatan yang biasanya subjek lakukan selama di panti adalah makan, mandi, tidur, mengobrol serta berinteraksi dengan Oma lainnya, berjalan-jalan di sekitar panti serta menonton TV. Dalam melakukan kegiatannya terutama ketika mandi, subjek dibantu oleh perawat yang bekerja di panti tersebut. Perasaan subjek ketika dirinya mendapat bantuan adalah sebuah hal yang tidak masalah, subjek mengatakan “Yaa enggak hehe memang tidak bisa jadi dibantu hehe”. Kesehatan subjek secara garis besar cukup baik, hanya saja terkadang subjek terkena batuk dan pilek. Subjek mengatakan bahwa usia tidak terlalu menghalangi kegiatannya untuk melakukan sesuatu, hanya saja terkadang subjek merasa mudah lelah.

Subjek kedua merupakan wanita lansia (WT) yang sudah berusia 86 tahun dan kini menetap di Panti Griya Kasih Siloam, Kota Malang. Sebelumnya subjek menetap di dekat pasar besar Malang. Subjek menjelaskan bahwa dahulu dirinya tinggal di rumahnya bersama seorang asisten rumah tangga yang sangat baik dan sering berjualan, namun karena adanya kendala dalam hal melunaskan

biaya sewa rumah, subjek akhirnya tinggal di panti jompo atas saran anaknya. Subjek mengungkapkan bahwa kini asisten rumah tangganya dahulu sudah pulang ke kampungnya. ersubjek sudah tinggal di panti jompo tersebut selaima 2 bulan lamanya. Kegiatan subjek sehari-hari adalah doa bersama dan setiap hari rabu ada doa Rosario yang dilaksanakan bersama-sama, makan, tidur, mandi yang mulai pada pukul 4:30 WIB, menonton TV, dan berinteraksi dengan Oma lainnya di panti dsb. Subjek juga sering mengikuti semua kegiatannya agar tidak bosan.

Perasaan subjek WT menetap di panti tersebut sebenarnya adalah senang, namun dirinya lebih menyukai untuk tinggal di rumahnya dengan alasan dapat mencari uang. Dalam melakukan kegiatannya terutama ketika mandi, subjek dibantu oleh perawat yang bekerja di panti tersebut, berbeda ketika subjek di rumah biasanya dirinya melakukannya sendiri. Subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya mampu makan sendiri dan terkadang dapat keluar untuk mencari makan sendiri. Subjek juga menyatakan bahwa dirinya tidak merasa malu ketika dibantu oleh orang lain dalam melakukan kegiatannya karena dirinya menganggap Oma yang lainnya pun juga dibantu. Kondisi fisik subjek juga sedikit lemah dan menyatakan bahwa untuk berjalan dirinya menggunakan alat bantu. Subjek mengungkapkan bahwa usianya sekarang yang semakin tua menghalangi kegiatannya dalam melakukan sesuatu dan menyatakan masih bisa mencari uang.

Subjek ketiga merupakan seorang wanita lansia (TN) yang aslinya sudah berusia 80 tahun, namun dalam wawancaranya subjek mengatakan bahwa usianya antara 30 atau 40 tahun. Subjek merupakan seorang lansia yang menetap di Panti Griya Kasih Siloam, Kota Malang. Sebelumnya subjek berasal dari dekat

klenteng. Subjek menyatakan bahwa dirinya sudah tinggal di panti jompo tersebut selama kurang lebih 3.5 bulan lamanya. Subjek mengatakan bahwa kegiatan sehari-harinya adalah menjadi guru bahasa Mandarin dan Indonesia, tidur, mandi, keramas, makan, dan berbincang-bincang dengan Oma lainnya yang ada di panti. Dalam melakukan kegiatannya terutama mandi, subjek dibantu oleh perawat yang bekerja di panti tersebut, namun untuk makan subjek dapat melakukannya sendiri. Subjek juga mengungkapkan bahwa jam tidur tidak menentu.

Perasaan yang dirasakan subjek TN ketika menetap di panti tersebut adalah bosan, dirinya ingin di rumah saja agar dapat mencari uang. Subjek juga menambahkan bahwa dirinya biasa menjadi pengajar bahasa Mandarin, maka dari itu ketika tinggal di panti subjek merasakan bosan. Subjek menceritakan kejadian di masa lampau bahwa dirinya pernah jatuh yang mengenai kepalanya kemudian hal tersebut menyebabkan kepalanya berdarah, akhirnya membuatnya mengalami kesulitan dalam berjalan dan tiba-tiba dirinya tersadar bahwa sudah tinggal di panti jompo. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya mengetahui panti jompo ini dari saudaranya.

PEMBAHASAN

Apabila dilihat dari kegiatan sehari-harinya, subjek TT mampu memilah dan menyeleksi kegiatan yang akan dilakukannya sesuai dengan kemampuan fisiknya, seperti berjalan-jalan di sekitar panti, menonton TV, mengobrol, berinteraksi dengan lansia, dan sebagainya. Dalam melakukan kegiatannya, terdapat berbagai kegiatan yang masih bisa dilakukan oleh subjek sendiri, adapula yang masih dibantu oleh orang lain. Kegiatan seperti mandi, subjek tidak mampu melakukannya sendiri dan dibantu oleh perawat yang bekerja di panti tersebut. Kegiatan yang masih mampu

dilakukan oleh subjek sendiri adalah makan. Subjek mampu makan sendiri tanpa ada bantuan dari perawat maupun orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memenuhi pada aspek *selection* atau orientasi perilaku yang dilakukan oleh lansia dalam memilih tujuan hidup meskipun adanya keterbatasan fisik karena proses penuaan. Selanjutnya jika ditinjau dari aspek *optimization* atau perencanaan kegiatan yang memungkinkan subjek dalam melakukan tugas perkembangan. Karena kondisi subjek yang juga semakin melemah dan mudah lelah, hal yang dilakukan subjek sehari-hari adalah berinteraksi, menonton TV, makan, dan tidur. Subjek tidak melakukan atau menekuni suatu keterampilan yang mereka miliki sebelumnya. Maka dapat disimpulkan bahwa subjek tidak mengalami *successful aging* pada aspek *optimization*. Pada aspek *compensation* atau aspek yang menjelaskan suatu kegiatan yang mampu dilakukan dalam mengolah sumber yang sudah ada, sehingga dapat memberikan kompensasi untuk menemukan tujuan hidup. Subjek tidak merasa malu dan masih mau jika dalam kegiatannya subjek masih dibantu oleh orang lain. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan subjek ketika mandi atau mencuci bajunya yang masih dibantu oleh perawat panti.

Jika ditinjau dari faktor yang memengaruhi *successful aging* menurut Kahn (dalam Nindialoka, 2017) terdapat genetik, pendidikan, *self-efficacy*, dan gaya hidup, dukungan sosial, aktif secara sosial, dan respon terhadap stres. Jika dikaitkan, subjek hanya memenuhi pada faktor gaya hidup, dukungan sosial, dan aktif secara sosial. Pada gaya hidup subjek memiliki gaya hidup yang teratur, seperti jam makan, mandi, serta bangun tidur. Berbagai kegiatan sudah disusun dalam waktu yang teratur oleh pengurus dan perawat yang ada di panti, maka subjek tetap dapat menjalani aktivitasnya sesuai *rundown* yang

sudah ditentukan. Pada sisi dukungan sosial, subjek memperoleh dukungan sosial dari teman dan para pengurus. Subjek masih melakukan interaksi dengan baik dengan para lansia lainnya di panti dan didukung juga oleh perawat dalam menjalani kegiatan sehari-hari, karena perawat yang ada di panti tersebut bekerja dengan baik dan sangat perhatian pada para lansia. Kemudian untuk faktor aktif secara sosial, subjek masih aktif melakukan kegiatan secara sosial di masa tua dengan tetap menjalin serta berinteraksi dengan para lansia lainnya dan masih melakukan kegiatan keagamaan, yakni doa Rosario yang sudah dijadwalkan setiap hari Rabu di panti. Subjek tidak memenuhi pada faktor *self-efficacy* karena memiliki keyakinan bahwa dirinya sudah tidak mampu melakukan kegiatan yang sebelumnya dilakukan karena keterbatasan fisik dan faktor kesehatan.

Tugas perkembangan lansia menurut Havighurst (dalam Nurhayati, 2018) terdapat enam tugas. Pada subjek hanya melakukan tugas menyesuaikan diri dengan peran sosial secara aktif, seperti tetap melakukan doa bersama. Kemudian tugas perkembangan lansia lainnya yang juga tetap dikerjakan oleh subjek adalah melakukan interaksi dengan kawan yang memiliki umur yang kurang lebih sama. Subjek juga melakukan tugas perkembangan lansia lainnya, yakni menyesuaikan kekuatan fisik dan kesehatan yang mulai melemah yang ditunjukkan dengan subjek yang hanya melakukan kegiatan yang masih berada dalam kemampuannya, seperti menonton TV dan berinteraksi dengan Oma lainnya. Maka dapat disimpulkan subjek melakukan setidaknya tiga dari enam tugas perkembangan lansia.

Pada kesehariannya, subjek TT dihormati oleh pihak panti jompo yang hal ini dapat ditunjukkan dengan perlakuan baik yang dilakukan perawat panti yang senantiasa menjaga dan mendampingi aktivitas yang

dilakukan oleh subjek. Hal tersebut juga dapat dikaitkan dengan kehidupan dalam masyarakat Jawa mengenal istilah "*urmat*", atau dalam bahasa Indonesia memiliki arti "hormat" dan menandakan bahwa masyarakat Jawa menganut paham relasi sosial yang bersifat hierarki.

Selanjutnya pada subjek WT, ia mampu menyeleksi kegiatan sesuai dengan kemampuan dan mempertimbangkan adanya kemunduran fisik. Dalam melakukan kegiatan, subjek akan melakukannya sendiri tanpa meminta bantuan dari orang lain saat ia merasa mampu. Misalnya ketika makan subjek tidak disuapi oleh perawat yang ada di panti jompo. namun ketika subjek merasa tidak mampu untuk melakukannya, ia akan meminta bantuan kepada orang lain. Subjek dibantu orang lain dalam menyuci pakaian dan ketika mandi. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek mengalami *successful aging* pada aspek *selection*. Pada aspek *optimization* dimana lansia memungkinkan untuk melakukan tugas perkembangan yang dapat mengurangi resiko. Disini subjek merasa bahwa usia yang semakin tua membuat tubuhnya melemah sehingga merasa kesulitan saat akan melakukan sesuatu. Subjek masih mampu berjalan menggunakan alat bantu dan merasa masih mampu dalam bekerja. Lalu ada aspek *compensation* yang merupakan hal-hal yang dapat membantu lansia dalam menemukan tujuan dalam hidup yang kemudian memberikan kompensasi yang tepat. Dalam hal ini, *compensation* subjek terlihat saat subjek mengatakan bahwa ia tidak merasa malu saat ia harus menerima bantuan dari orang lain karena memang ia membutuhkan bantuan. Bantuan tersebut misalnya ketika ia harus dimandikan oleh perawat yang ada di panti jompo. akan tetapi, saat subjek merasa masih mampu ia akan melakukannya sendiri. Dari uraian pembahasan diatas dapat diketahui bahwa subjek ini mengalami

successful aging di masa lansianya yang tinggal di panti jompo.

Tugas perkembangan yang dilakukan oleh subjek jika meninjau dari teori yang dikemukakan oleh Havighurst (dalam Nurhayati, 2018) yaitu melakukan peran sosial secara efektif, seperti tetap melakukan kegiatan yang dilakukan dipanti dengan para lansia lainnya. Subjek tetap menjalin interaksi dengan kawan dipanti dengan cara mengobrol dan menonton TV bersama. Subjek juga melakukan tugas perkembangan lainnya, yakni menyeleksi kegiatan mana yang masih mampu untuk dilakukan dan mana yang tidak. Dengan kemampuan yang masih dimilikinya tersebut, subjek akan melakukan kegiatannya tanpa meminta bantuan dari orang lain. Maka dapat disimpulkan subjek melakukan setidaknya tiga dari enam tugas perkembangan lansia.

Pada faktor yang memengaruhi *successful aging* menurut Kahn (dalam Nindialoka, 2017) yang ada pada diri subjek terdapat faktor *self efficacy* karena subjek memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa masih mampu untuk melakukan beberapa kegiatan bahkan untuk bekerja. Lalu ada faktor gaya hidup sebab subjek tetap menjalani pola hidup yang teratur pada kesehariannya, seperti mandi, makan, bangun tidur, dan doa bersama secara teratur. Subjek juga memperoleh dukungan sosial dalam menyelesaikan masalah secara lebih efektif seperti adanya bantuan dari perawat dipanti ketika subjek membutuhkan bantuan. Kemudian subjek aktif secara sosial, seperti tetap melakukan kegiatan keagamaan bersama dengan lansia lainnya di panti. Subjek juga memenuhi faktor lainnya, yaitu pada respon terhadap stress, Subjek mampu mengatasi rasa bosan yang dimilikinya misalnya ketika subjek merasa tidak menyukai menu makanan dipanti, ia akan keluar dan membeli makanan disekitar panti.

Dalam kebudayaan suku Jawa, masyarakat mengenal istilah "*urmat*", dimana masyarakatnya memiliki sikap menghormati terhadap seseorang yang lebih tua. Dalam hal ini, subjek juga mendapatkan penghormatan dari pihak panti jompo terbukti dengan diberikannya perawatan yang baik terhadap subjek.

Selanjutnya pada subjek TN mampu menyeleksi kegiatan yang sesuai dengan kapasitas diri atau kemampuan fisik, seperti makan dan berinteraksi dengan Oma lainnya. Dalam melakukan kegiatannya, terdapat hal yang masih bisa dilakukan oleh subjek sendiri dan adapula yang dibantu oleh orang lain atau perawat. Subjek masih mampu melakukan kegiatannya sendiri, seperti makan tanpa bantuan perawat, Namun apabila sudah di luar kapasitasnya, seperti mandi atau mencuci baju subjek mendapatkan bantuan. Subjek mengatakan bahwa kegiatan sehari-harinya adalah menjadi guru bahasa Mandari dan bahasa Indonesia, namun hal ini tidak dikonfirmasi kebenarannya oleh informan yang merupakan perawat yang bekerja di panti. Informan mengonfirmasi bahwa subjek dahulu adalah seorang penari di klenteng. Pada aspek selanjutnya, yakni *optimization* atau kemampuan dalam mengoptimalkan perencanaan atau keterampilan yang dimilikinya. Subjek ketika masih muda menekuni bidang tari. Subjek dahulu merupakan seorang pengajar tari di klenteng, namun karena semakin bertambahnya usia dan melemahnya keadaan fisik, subjek tidak lagi menekuni dan melanjutkan aktivitas dan keterampilannya menjadi seorang pengajar tari. Selanjutnya pada aspek *compensation* atau aspek yang menjelaskan suatu kegiatan yang mampu dilakukan dalam mengolah sumber yang sudah ada, sehingga dapat memberikan kompensasi untuk menemukan tujuan hidup. Subjek masih mau dan tidak merasa malu atau enggan jika

dalam kegiatannya subjek masih dibantu, hal ini terbukti dengan kegiatan subjek yang masih dibantu oleh perawat dan orang lain ada ketika mandi. Subjek merasa hal tersebut bukan masalah ketika masih harus dibantu dalam melakukan kegiatan oleh orang lain.

Tugas perkembangan yang dilakukan oleh subjek jika meninjau dari teori menurut Havighurst (dalam Nurhayati, 2018) melakukan peran sosial secara efektif, seperti tetap melakukan doa bersama dengan para lansia lainnya, kemudian subjek tetap berinteraksi dengan kawan yang memiliki umur kurang lebih sama. Subjek tetap menjalin interaksi dengan mengobrol, makan, dan menonton TV bersama. Subjek juga melakukan tugas perkembangan lainnya, yakni menyesuaikan kekuatan fisik dan kesehatan diri yang mulai melemah karena seiring dengan pertambahan umur subejek tidak lagi menjadi pengajar tari atau melakukan aktivitas yang melibatkan fisik secara aktif lainnya. Maka dapat disimpulkan subjek melakukan setidaknya tiga dari enam tugas perkembangan lansia.

Pada faktor yang memengaruhi *successful aging* menurut Kahn (dalam Nindialoka, 2017) yang ada pada diri subjek hanya gaya hidup sebab subjek tetap menjalani pola hidup yang teratur pada kesehariannya, seperti mandi, makan, bangun tidur, dan doa bersama secara teratur. Subjek juga memperoleh dukungan sosial dalam menyelesaikan masalah secara lebih efektif, seperti untuk kegiatan mandi subjek tidak lagi dapat melakukannya sendiri, namun terdapat perawat yang merawat dan membantu subjek dalam melakukan aktivitas yang tidak dapat dilakukannya lagi. Subjek juga memenuhi faktor lainnya, yaitu pada aktif secara sosial. Subjek aktif secara sosial, seperti tetap melakukan kegiatan keagamaan bersama dengan lansia lainnya di panti.

Pada kesehariannya, subjek ketiga diperlakukan secara hormat dan santun oleh

pihak yang bekerja di panti dimana hal ini dapat dibuktikan dengan subjek yang selalu diberi perhatian, dijaga, dan didampingi agar subjek dapat menikmati masa tuanya dengan aman dan nyaman oleh para perawat. Hal tersebut juga berkaitan dengan kehidupan dalam masyarakat Jawa mengenal istilah “*urmat*”, atau dalam bahasa Indonesia memiliki arti “*hormat*” yang biasanya ditunjukkan dengan sikap hormat pada yang lebih tua dan menandakan bahwa masyarakat Jawa menganut paham relasi sosial yang bersifat hierarki.

PENUTUP

SIMPULAN

Successful aging merupakan kondisi yang seimbang antara aspek emosi, spiritual, sosial, fisik, budaya, lingkungan, serta psikologis seorang manusia lanjut usia. Dapat ditarik kesimpulan bahwa dari ketiga subjek yang merupakan lanjut usia suku Jawa di Panti Griya Kasih Siloam, Kota Malang dalam penelitian ini, satu subjek berinisial WT berhasil dalam *successful aging* karena memenuhi ketiga aspek yaitu aspek *selection*, *compensation*, dan aspek *optimization*. Selain itu, subjek ini juga memiliki paling banyak faktor *successful aging* dari pada subjek yang lain, diantaranya *self efficacy*, gaya hidup yang teratur, dukungan sosia, aktif secara social, dan respon terhadap stress. Sedangkan dua subjek yang lainnya dengan inisial TT dan TN gagal dalam *successful aging* karena tidak memenuhi ketiga aspek dari *successful aging*.

DAFTAR RUJUKAN

- Bachri, Bachtiar S. 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Hanurawan, Prof. Dr. M.Si., M.Ed. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA

-
- Heriyanto. 2019. Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *ANOVA*. Vol 2(3): 317-324
- Hurlock. B . 2004. *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Nindialoka, Hanum. 2017. *Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging pada Lansia Pensiunan*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nurhyati, Ucik Nurul. 2018. *Loneliness pada Lansia*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Parama, Ryanti. 2016. *Hubungan Partisipasi Sosial dengan Kesepian pada Lansia*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, Iktiarini. 2017. *Successful Aging pada Lansia (Studi pada Lansia Budaya Jawa dan Madura)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Santrock, John W dkk. *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Setyowati. 2011. *Pengelolaan Pembelajaran IPS Terpadu Berbasis Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (Studi Situs di SMP Negeri 1 Wonogiri)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Triana Sari, Mila, Dkk. 2017. Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur dan Lansia di Kelurahan PAAL V – Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol 17(2): 178-183

PERAN *SELF CONTROL* SEBAGAI PEMBENTUK *STRENGTH* ATLET KARATE JUARA DUNIA

Ari Kresna Budianto

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
aribudianto16010664018@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
miftakhuljannah@unesa.ac.id

ABSTRAK

Seorang atlet harus memiliki beberapa kemampuan agar mampu memunculkan *strength* sehingga dapat mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan gambaran *self control* pembentuk *strength* atlet karate juara dunia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode studi kasus intrinsik. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan dengan satu partisipan yang memiliki keunikan secara khusus dari pada atlet karate lain yang ada di Indonesia, yaitu pemegang rekor profesi atlet terlama di Indonesia, serta memiliki beberapa jajaran prestasi hingga tingkat dunia seperti juara bertahan kejuaraan nasional dan *Asian Games*, dua kali juara pertama *European Master Cup*, hingga perolehan penghargaan *Australia Champions Cup*. Data yang telah terkumpul akan dianalisa dengan teknik analisa tematik. Data yang telah didapat akan diuji kembali keabsahannya dengan menggunakan teknik triangulasi sumber data, dengan menggunakan *significant others* yakni yang pertama senior dari kepelatihan nasional memiliki pengalaman beberapa kali bertanding bersama pada kejuaraan nasional dan dunia, dan yang kedua adalah junior satu perguruan dari sejak awal mengenal karate hingga pernah bertanding bersama pada kejuaraan nasional. Hasil penelitian ini menemukan bahwa pola pikir yang positif akan membantu seseorang dalam memahami, seperti apa, dan apa keinginan yang ada pada dirinya. Pemikiran positif ini akan membantu melihat keadaan secara holistik, sehingga seseorang dapat memaknai semua pengalaman dengan baik. Tindakan kontrol diri juga dinilai mampu membantu partisipan mempertahankan prestasinya sebagai seorang atlet karate juara dunia, hal ini menunjukkan *strength* dari sudut pandang partisipan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* (keyakinan diri) dan *self regard* (penghargaan diri) mampu menunjang *self control* baik dari partisipan. Kemampuan kognitif yang mampu memaknai pengalaman secara baik, yakin dengan kemampuan diri dan mampu menghargai usaha yang telah dilakukan dinilai partisipan dapat membantu seseorang menjalankan tindakan kontrol diri.

Kata Kunci: *Self Control*; *Strength*; Atlet Karate

Banyak kemudahan yang telah ada untuk membantu kegiatan atau pekerjaan seseorang. Kemudahan yang dimaksud adalah mengenai temuan fasilitas yang ada, seperti jalan tol, kemudahan dalam mengakses informasi, kemudahan transaksi pembayaran, hingga kemudahan dalam berbelanja. Banyak kemudahan tersebut juga memiliki dampak negatif dan positif pada setiap orang. Ngafifi (2014) juga memberi pernyataan jika adanya fasilitas, terlebih yang berteknologi memiliki dampak negatif pada seseorang. Telah diketahui jika dampak positifnya adalah dapat

membantu kegiatan atau pekerjaan seseorang, namun pada dampak negatif ini dapat terjadi pada seseorang yang tidak mampu memanfaatkan kemudahan tersebut dan malah menjadikan fasilitas tersebut membuat dirinya kurang produktif. Dampak kurang produktif yang terlihat adalah seperti hanya bermain media sosial dan *game online* (Susanto, 2015).

Terlihat dari apa yang telah dijelaskan bahwa masa sekarang, seseorang lebih mengedepankan keinginan dari pada kebutuhan. Kebiasaan terlalu mengedepankan

keinginan dari pada kebutuhan ini telah terindikasi pada semua lapisan kehidupan masyarakat di Indonesia, terlihat pada pola konsumtif yang dapat merugikan perekonomian keluarga (Sitepu, 2016). Tidak hanya pada perekonomian, kesulitan mengetahui kebutuhan dari pada keinginan ini juga memiliki dampak psikologis pada seseorang, untuk dapat melakukan hal itu perlu kemampuan khusus. Kemampuan itu disebut dengan kemampuan *self control*. *Self control* sendiri memiliki arti bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk memposisikan perilaku berdasarkan patokan nilai, moral, dan aturan masyarakat yang lebih mengarah pada perilaku positif (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Menurut Galla dan Duckworth (2015) *self control* ialah cara pengendalian diri untuk menghambat keinginan perilaku maladaptif. Pendapat lain menunjukkan bahwa *self control* adalah kemampuan melawan dorongan yang tidak searah dengan norma yang ada, sehingga akan menghindarkan diri dari hal negatif (Taylor, Boat, & Murphy, 2018).

Seseorang yang memiliki *self control* lemah akan cenderung egois, tidak memiliki perasaan sensitif terhadap orang lain, pemarah, hal ini terjadi karena mereka lebih mengedepankan aktivitas fisik dari mental, sehingga sering terlibat dalam perilaku beresiko (Wolfe, 2011). Sulit dalam mengontrol perilakunya sendiri dapat terjadi karena mereka selalu mengikuti apa yang menjadi pusat perhatiannya dan cenderung mengabaikan kepentingan yang bersifat untuk umum (Nurhaini, 2018). Marsela dan Supriatna (2019) memiliki pemikiran yang sama bahwa dampak kemunculan perilaku beresiko yang memunculkan masalah ini disebabkan oleh sulit mengendalikan emosi, dan hal ini pula berawal dari ketidakmampuan seseorang dalam melakukan *self control*. Adapun aspek yang membangun dari *self control* menurut

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang pertama adalah disiplin diri (*self discipline*), kedua tidak impulsif (*non impulsive*), ketiga kebiasaan hidup sehat (*Healthy habits*), keempat etos kerja (*work ethic*), kelima keandalan (*Reliability*).

Telah dijelaskan bahwa kajian *self control* yang baik dibutuhkan dalam mengatasi masalah *self control* lemah yang mudah dialami siapa saja pada masa sekarang. Tidak hanya kebutuhan kajian *self control*, masa sekarang juga butuh membahas mengenai kajian olahraga. Olahraga sekarang telah menjadi sebuah kegiatan yang dibutuhkan dan perlu dilakukan, karena melihat keadaan sekarang seseorang perlu memiliki daya tahan tubuh yang baik untuk melawan virus yang ada. Hal ini selaras dengan anjuran Direktorat pencegahan dan pengendalian penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan bahwa perlunya melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang untuk menambah sistem imunitas tubuh melawan virus (2020). Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nila Moeloek menambahkan kegiatan olahraga yang baik minimal dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit (2019). Dikatakan orang yang melakukan kegiatan olahraga disebut sebagai pelaku olahraga. Pelaku olahraga dapat dibagi lagi menjadi menjadi dua, pelaku olahraga non-profesional dan profesional (Crust, Swann, Collinson, Breckon, & Weinberg, 2014). Pada banyaknya kajian pelaku olahraga profesional lebih dikenal sebagai atlet. Definisi atlet juga dapat dijabarkan sebagai seseorang yang sedang menjalankan satu cabang olahraga yang terlatih secara profesional, diperuntukan meraih juara mulai dari tingkat daerah, nasional, hingga mencapai internasional (Nurhuda & Jannah, 2018).

Seorang atlet tentunya untuk mencapai juara perlu adanya kemampuan *self control* yang baik. Dikatakan bahwa seseorang yang memiliki *self control* yang baik akan menekan rangsangan yang memunculkan perilaku yang tidak diinginkan, sehingga seorang tersebut akan lebih mudah dalam mengejar tujuan atau cita-cita yang diinginkan (Baumeister & Exline, 2000). Hal ini sejalan dengan definisi atlet yakni seseorang yang terlatih secara profesional untuk mampu meraih tujuan yakni prestasi dalam sebuah kejuaraan. *Self control* yang baik perlu dilakukan latihan secara berkala, agar hasil penekanan rangsangan yang tidak diinginkan dapat dilakukan dengan baik, dengan kata lain adanya latihan tersebut akan menambah kekuatan *self control* (Muraven, 2010). Adanya hasil latihan yang telah dilakukan akan memprediksi seberapa baik aksi atlet pada saat pertandingan (Khan & Patil, 2017).

Dikatakan bahwa seorang atlet tidak selalu bertanding dengan tanpa adanya hambatan. Seorang atlet pasti berpeluang akan merasakan keadaan kritis saat dilapangan. Keadaan kritis yang dimaksud adalah keadaan cemas sampai atlet hilang konsentrasi disituasi tidak terduga saat dilapangan (Sajjan, 2018). Adanya kecemasan ini dikatakan berpengaruh adanya kontrol diri seseorang yang lemah (Tangney, Baumeister, & Boone 2004). Keadaan cemas terlebih akan mudah dirasakan oleh atlet *body contac* seperti bela diri. Terhitung perasaan cemas pada atlet *body contac* dan *non-body contact* memiliki kecemasan dalam taraf yang sama yakni sedang, namun menunjukkan prosentase lebih tinggi *body contact* yakni sebesar 60%, dibanding dengan *non-body contac* hanya sebesar 56% (Athar & Sampson, 2013). Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa perlunya seorang atlet terutama atlet *body contac* untuk berlatih yang lebih mengarah pada *self control* yang baik.

Cabang olahraga yang menuntun pelaku olahraga memiliki *self control* yang baik, salah satunya ialah karate. Karate adalah seni beladiri dari Jepang yang hanya menggunakan tangan kosong (Pratomo, 2010). Karate dalam kata pertama yakni “kara” memiliki makna gambaran bersih tanpa terlihat celah, hal ini menunjuka bahwa seseorang menggunakan ilmu seni bela diri ini harus bersih tanpa ada niatan diri melakukan perbuatan jahat (Pratomo, 2010).

Karate sendiri merupakan ilmu seni bela diri yang dilatar belakangi oleh ajaran Buddha. Pada kandungan ajaran Buddha menjelaskan bahwa cara memperoleh hidup yang sehat adalah dengan melatih diri untuk dapat mengontrol pola pikir pada jalan kebenaran, hal ini akan menuntun jalan hidup bahagia (Sukodoyo, 2014). Hal ini pula dibuktikan dari tahapan untuk berlatih karate yang berorientasi pada latihan *self control*, yang dapat dijabarkan sebagai berikut : pertama “*Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna*” (karate berawal dan berakhir secara terhormat), kedua “*Karate wa gi no tasuke*” (karate merupakan bentuk pertolongan untuk keadilan), ketiga “*Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire*” (identifikasi diri sebelum mengenal hal lain), keempat “*Wazawai wa getai ni shozu*” (musibah datang dari lalai atas kendalimu), kelima “*Dojo nomino karate to omou na*” (berlatih karate tidak hanya di dojo atau tempat latihan perguruan), keenam “*Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru*” (karate ibarat air panas. Jika tidak dipanaskan maka air akan dingin kembali), ketujuh “*Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari*” (selalu waspada dengan tindakanmu agar tidak mengundang masalah) (Pratomo, 2010). Penjelasan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa karate tidak hanya melatih secara fisik namun juga melatih psikis atau diri pada pelaku olahraga tersebut.

Karate menunjukkan pentingnya bagaimana seorang atlet mampu mengontrol keadaan dirinya agar mendapatkan hasil maksimal tidak hanya sekedar menggapai sebuah kemenangan prestasi, namun juga kemenangan dalam menjaga nafsu perilaku untuk berbuat merugikan dirinya. Hal ini dibuktikan oleh atlet karate dari Indonesia yakni US, mampu memposisikan dirinya tetap untuk menjadi seorang atlet karate nasional hingga berjalan selama 20 tahun. Perjalanan menjadi seorang atlet karate nasional diapresiasi oleh Museum Rekor Indonesia dengan predikat penyandang gelar atlet terlama di Indonesia, hal ini terlihat pada unggahan foto piagam dari Museum Rekor Indonesia pada media sosial instagram milik pibadinya. Perjalanan untuk bertahan menjadi seorang atlet bertahan selama 20 tahun dibuktikan dengan perolehan prestasi antara lain tercatat 12 kali memperoleh medali emas ajang pertandingan *Sea Games* mulai tahun 1997, pada kejuaraan tingkat Asia mendapat juara pertama, ajang pertandingan *Eropa Master Cup* mendapat dua kali penghargaan, perolehan penghargaan *Australia Champions Cup*, hingga pada pertandingan di Switzerland berhasil mendapat juara pertama (Detik.com, 2014). Adanya pemaparan tersebut US dapat disebut sebagai atlet karate juara dunia dari Indonesia.

Adanya deretan prestasi yang didapat tidak hanya berjalan tanpa ada halangan, US mengungkapkan bahwa tahun 2001 pernah dikeluarkan dalam Pelatnas (Nawawi, 2015). Hal ini terjadi karena adanya perlakuan tidak adil pada salah satu jajaran pengurus yang menginginkan atlet dalam perguruan pengurus tersebutlah yang lebih layak dari dirinya. Kejadian ini tidak membuat US untuk terus mengedepankan emosi dalam dirinya, karena hal tersebut telah dianggap biasa terjadi. Adanya kejadian tersebut lebih membuat US

untuk lebih giat menunjukkan prestasi hingga mendapat perolehan prestasi berbagai kejuaraan dunia.

Berdasarkan uraian diatas menjadikan penelitian ini untuk fokus pada seperti apa gambaran *self control* dari US sehingga membentuk *strength* untuk menjadi seorang atlet karate juara dunia dari Indonesia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan model pendekatan studi kasus intrinsik, digunakan untuk penelitian mengeksplorasi lebih mendalam suatu kasus dari peran *self control* pembentuk *strength* dari seorang atlet karate juara dunia, sehingga tidak terlalu terpaku dengan terlalu terpaku dengan teori yang ada. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara semi-terstruktur. Pengumpulan data dilakukan hanya dengan partisipan yang memiliki ciri yang sangat khusus yakni atlet karate berasal dari Indonesia, serta yang telah meraih prestasi hingga kejuaraan dunia. Partisipan juga merupakan pemegang rekor di Indonesia sebagai penyandang profesi atlet terlama di Indonesia yakni selama 20 tahun, hal ini yang dinilai belum ada atlet di Indonesia yang menyamai kemampuan partisipan.

Data yang telah didapat akan dianalisa. Teknik analisa data yang dipakai adalah analisis tematik. Setelah hasil data telah diperoleh akan diuji keabsahan data, dengan menggunakan triangulasi sumber data akan membandingkan dan melihat ulang tingkat kepercayaan informasi yang telah didapat dengan bantuan *significant others*. *Significant others* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua orang, yakni MEK sebagai junior satu perguruan dari sejak awal mengenal karate hingga pernah bertanding bersama pada kejuaraan nasional dan HB sebagai senior partisipan dari kepelatihan nasional yang

pernah beberapa kali bertanding bersama pada kejuaraan nasional dan kejuaraan dunia.

HASIL

Adanya data yang telah dikumpulkan dari partisipan dan 2 significant others mendapatkan 2 tema besar dari hasil analisis wawancara. Tema besar ini dapat dipaparkan sebagai berikut :

Tabel 1. Ekstrak Table Tema Peran *Self Control* Sebagai Pembentuk *Strength* Atlet Karate Juara Dunia

Tema	Subtema
Pemikiran Positif	Memahami Diri
	Pemikiran Terbuka
Tindakan Kontrol Diri	Disiplin Diri
	Tindakan Gigih
	Kemampuan
	Menimbang Keadaan
	Potensi Diri

1. Pemikiran Positif

Munculnya pribadi *strength* pada partisipan diawali dengan bagaimana pola pikir partisipan memaknai sebuah pengalaman atau kejadian yang terjadi pada dirinya, bentuk pemikiran positif pada partisipan dapat dijabarkan berikut:

a. Memahami Diri

Pemahaman diri yang terlihat dari partisipan yakni menjalankan konsep yang menurut partisipan mampu membuatnya dapat mencapai tujuan, sekaligus mampu mempertahankan capaian yang diperoleh.

" [...] Saya bisa jadi juara bertahan karena apa, itu tadi about the comitment, about the diciplin, you loved what you do, beda kalau valeunya money itu malah tidak akan jadi apa apa, [...]" (W.US/65)

" [...], Kalau melatih stamina dengan strong by zumba itu tidak hanya untuk orang-orang yang kuat jadi saya bagi menjadi tiga karena apa fisik orang kan beda-beda ada rendah, menengah, dan tinggi, semua materi itu saya dapatkan saat berlatih karate, jadi semua bisa menikmati [...]" (W.US/332)

Selain paham akan konsep yang dijalankan, partisipan juga berusaha menjaga dirinya agar tidak terlalu terbawa akan tindakan yang memunculkan emosi yang tidak perlu, dan lebih mengedepankan pikiran jernih, hal ini juga terlihat pada kegiatan partisipan yang berkaitan dengan karate.

" [...], Percuma kita berlatih keras tapi tidak pada tujuan kita, buat apa belajar dengan sungguh sungguh ya itu tadi harus sesuai dengan tujuan kita, kita harus mengendalikan ego, supaya bisa mengejar prestasi ya benar gitu kan, kebanyakan yang saya temui orang dipukul emosi jadinya berantem jadinya ya... nda sampai finish, dan yang saya terapkan bagaimana saya dipukul sampai berdarah apalagi dengan atlet yang masih junior lebih muda dari saya, saya harus bisa menahan amarah itu saya harus fokus peroleh point bukan malah sibuk membalas bagaimana cara dia bisa berdarah itu sih kalau anak anak pasti dibawa emosi sama lawan, [...]" (W.US/110)

" [...] Itulah bedanya orang luar dengan kita, kalau kita "you must training", dan orang luar yang ditanamkan "I must training", saya bisa menjalani sampai sejauh ini karena nilai yang mereka anut." (W.US/303)

MEK juga menambahkan jika partisipan selalu memikirkan semua hal secara positif agar tidak memunculkan tindakan yang akan merugikan dirinya.

" [...] kalau mas umar berlatihnya disesuaikan sama dia, dibuat secara khusus agar bisa mempertahankan prestasi beliau, [...]" (W.MEK/520)

Hasil lain yang dimunculkan dari selalu mengedepankan pikiran jernih adalah mampu membuka tindakan yang mengarah positif, hal ini terlihat saat partisipan mengalami keadaan terpuruk.

" [...], waktu itu saya ingat 6 bulan saya hanya melakukan pemanasan bukan berlatih teknik ketangkasan karena saya cedera yang saya fokuskan adalah bagaimana saya tetap dapat berdiri, karena apa untuk teknik saya sudah bertahun-tahun dan terbiasa dengan itu untuk kali ini karena saya kaku kesulitan untuk berdiri jadi yang saya butuhkan hanya pemanasan agar bisa

tetap berdiri, saya melakukan ini karena tidak ingin membuang kesempatan oleh negara saya disini mulai muncul seperti energi dalam diri saya yang luar biasa, [...]" (W.US/235)

Resiko akan cedera dan bagaimana cara menyikapi keadaan cedera pada seorang atlet karate juga disampaikan oleh HB.

"[...], Yang harus dipahami betul bahwa karate itu udah biasa pasti akan mengalami resiko cedera, kalau sudah mengalami hal itu barulah muncul rasa hati-hati dan juga penambahan kemampuan karena dia telah mengetahui titik celah kelemahan dia yang gak akan diulangi lagi." (W.HB/108)

Adanya sepak terjang dan pengalaman menjadi atlet, dari sini partisipan mulai menemukan seperti apa tujuan partisipan sesungguhnya selama ini.

"[...] dari saya masuk pelatnas, saya mulai mengerti apa maksud saya disini dan seperti apa tujuan saya yaitu untuk supaya orang terinspirasi setelah melihat saya." (W.US/176)
"Bukan hanya untuk title atlet nasional tapi sebagai atlet yang mampu menginspirasi, [...]" (W.US/B90)

"[...] Lebih menunjukkan motivasi sama teman-teman atlet lain karena degan belajar ini kita dapat jalan hidup baru setelah pension, [...]" (W.US/38)

Tujuan dari partisipan juga pernah dirasakan MEK selama menjadi rekan kerja partisipan.

"[...] kalaun melihat beliau latihan mandiri tanpa pelatih istilahnya nambah waktu latihan, itu juga yang membuat saya termotivasi, [...]" (W.MEK/74)

Tujuan yang telah diketahui, partisipan mulai memiliki rancangan agar tujuan tersebut dapat dicapai, tujuan untuk dapat menjadi atlet sekaligus orang yang menginspirasi gaya hidup sehat, partisipan memulai langkah dengan belajar ilmu baru mengenai dunia fitness, dan hingga pada akhirnya menemukan olahraga baru yang dinamai dengan *strong by zumba*.

"[...], Sejak saya main PON 2011 itu saya lihat ada sebuah program baru, istilahnya sambi nyambi gitu ya... saya menjadi atlet tapi saya juga belajar dunia fitness, [...]" (W.US/7)

"[...], Kita mengkombine body movement dengan gerakan karate agar zumba ini terlihat

menarik untuk semua kalangan dimasa kini." (W.US/318)

Hal yang sama juga dijelaskan oleh HB jika partisipan memiliki keinginan berkembang dari apa yang telah didapatkan sekarang.

"[...] Dia itu pencipta genre zumba baru di Eropa, jadi di atlet dia profesional di zumba dia bisa menemukan gerakan gerakan baru [...]" (W.HB/214)

Belajar akan hal baru hingga menemukan sebuah kebiasaan yang dapat merubah dirinya, hal ini dijelaskan partisipan atas dasar bagaimana seseorang itu mampu dan mau mengembangkan talenta terpendam yang dimilikinya.

"[...] Saya hanya ingin menjaga diri saya, saya punya talenta semua orang juga punya talenta, tapi bagaimana dia bisa mengembangkan itu dan tidak semua orang punya hal itu, [...]" (W.US/79)

Percaya akan talenta yang dimiliki dan mau untuk mengembangkannya juga terasuk dalam percaya akan kemampuan dirinya, keadaan percaya akan kemampuan ini juga disampaikan oleh MEK bahwa partisipan memiliki hal tersebut.

"[...] Saya adanya mas umar itu bersyukur maksudnya saya bisa bertanding bersama senior seperti mas umar setidaknya ada penalaran rasa percaya dirilah karena kemampuan dia diluar sana [...]" (W.MEK/168)

b. Pemikiran Terbuka

Pemikiran ini ada dari bagaimana partisipan dalam memandang suatu keadaan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga jika melihat suatu masalah bukan menjadi masalah semata namun dapat sisi lain masalah itu sehingga dapat memunculkan sebuah solusi.

"Tahun 2001 itu waktu setelah Sea Games di Malaysia saya dimaki oleh salah satu pengurus tidak hanya itu saya dijelek jelekin di depan ketua umum, itu dia lakukan agar bisa atlet dalam perguruanannya yang main menggantikan saya, saya anggap sudah biasalah perselisihan antar perguruan disini saya membalasnya dengan rentetan prestasi dan tak pernah terkalahkan di setiap ajang Sea Games." (W.US/23)

Cara pandang ini juga disampaikan oleh significant others bahwa partisipan selalu

mampu melihat sisi lain dari suatu masalah sehingga mampu mengatasi masalah tersebut

"Itu yang membuat saya tergerak usia bukan menjadi halangan untuk dapat membuat suatu perubahan, terlebih kepada orang sekitar itu hal positif menurut saya, itu yang saya lihat dari mas umar" (W.MEK/230)

[...], Nda ada yang namanya trauma cedera berkelanjutan, kalau yakin bisa pasti trauma hilang." (W.HB/360)

Tindakan untuk mampu melihat sisi lain suatu masalah ini dapat dikatakan juga sebagai cara memaknai suatu pengalaman. Proses pemaknaan ini akan memunculkan suatu hasil pemikiran kebermaknaan pada pengalaman yang telah dilalui.

"[...] Itu latihan selama ini saya jalani ternyata punya manfaat dalam arti bisa menjaga fisik saya bisa stabil."(W.US/17)

Pengalaman partisipan dalam mengatasi masalah yang pernah dihadapi selama menjalani sebagai atlet karate juga disampaikan oleh significant others.

"[...] Latihan secara khusus untuk atlet cedera nda semua pelatih tahu itu, lewat pengalamannya yang beberapa kali operasi, beliau mampu mengajarkan latihan khusus itu." (W.MEK/B542)

"[...] Ketemu siapa dia, pasti gak akan mundur karena pengalaman bertandingnya banyak jadi sudah menemui model setiap lawan, itu nilai plus dari jam terbang sih." (W.HB/501)

Perjalanan karier partisipan menjadi atlet dikatakan partisipan bukan semata-mata hanya prestasi, melainkan hanya ingin menjalankan passion partisipan yakni selalu ingin bergerak aktif dalam setiap kegiatan yang ia jalankan.

"[...] Kenapa saya bilang seperti itu, karena kegiatan itu membuat saya aktif ya itu saya bilang moving is life." (W.US/58)

Hal yang sama disampaikan oleh significant others jika partisipan selalu ingin untuk bergerak dan menjaga kebugaran tubuhnya.

"[...] Cara menjaga kebugaran tubuh beliau dengan rutin berlatih itu menurut saya." (W.MEK/B54)

"[...] masih lah staminanya masih bagus dia beda sama saya yang kerja kantor." (W.HB/225)

Banyak tindakan atau kegiatan yang dilakukan partisipan tidak lupa memberikan penghargaan dalam dirinya agar tindakan baik

tersebut dapat dipertahankan. Hal ini terlihat dari cara partisipan menceritakan pengalaman mendapatkan medali penghargaan dari presiden,

"Jadi penghargaan itu saya dapat atas apresiasi pernah menjuarai kejuaraan di Asia, Eropa, dan Open international , [...]" (W.US/385)

"[...] piagam ini dari pak presiden SBY dengan kategori atlet terbaik, saya dapat ini sewopwi 2 kali." (W.US/391)

Adanya bentuk rasa menghargai diri sebagai seorang atlet juga disampaikan oleh HB.

"[...] yang lebih dihargai kan bukan juara 3 dan 2, kan yang juara satu to, sebisa mungkin bagaimana kita harus mempertahankan." (W.HB/316)

2. Tindakan Kontrol Diri

Tema kedua akan membahas pada tindakan yang muncul dan mengarah pada bentuk kontrol diri yang terlihat pada gambaran *self control* pada partisipan.

a. Disiplin Diri

Tindakan disiplin yang dilakukan oleh partisipan sebagai seorang atlet yang utama adalah giat berlatih.

"[...] Saya punya prinsip latihan kemarin itu untuk pertandingan kemarin, setelah pertandingan ini saya tetap latihan meskipun kejuaraan waktunya masih jauh, mulai dari nol lagi saya, itu yang saya jalani [...]" (W.US/487)

"[...] Disini saya harus latihan komitmen, karena disini saya harus tahu jalan tujuan saya yaitu sebagai atlet yang mampu menginspirasi [...]" (W.US/87)

Kebiasaan melakukan latihan ini MEK menambahkan selalu ditularkan kepada rekan sesama atlet, hal ini terlihat saat partisipan mengajak MEK untuk tetap latihan meskipun selepas masa pertandingan berakhir. Tidak hanya MEK HB selaku senior partisipan juga melihat hal yang sama bahwa partisipan masih disiplin untuk latihan agar kebugaran tubuhnya terjaga.

"Saya waktu itu dapat pesan gini "kalau kamu mau serius di dunia ini ayo datang ke rumahku tak tampung, latihan gym tidur di rumah saya" (W.MEK/200)

"[...] Nah selagi masih dibidang olahraga dia masih the best lah, karena dia masih olahraga jaga stamina, zumba kan termasuk olahraga juga, [...]" (W.HB/517)

Latihan ini dilakukan agar partisipan terjaga kebugaran tubuhnya, secara otomatis akan lebih

mudah partisipan mempertahankan prestasi yang telah diperoleh.

"[...] Beda lagi kalau yang bertugas bukan dari orang perguruan atau memang mengabdikan pada karate Indonesia, pasti orientasinya pada prestasi." (W.US/51)

b. Cara Bertindak

Tindakan yang muncul untuk memunculkan sikap disiplin memerlukan cukup usaha agar terbiasa dengan sikap disiplin yang diinginkan

"[...] Maka disini saya belajar disiplin menjaga diri, tidur saya, ngga gampang sih tapi perlu kerja keras, [...]" (W.US/92)

Sikap lain yang terlihat selain disiplin adalah sikap sportifitas, sportifitas ini akan mulai ada jika partisipan telah mampu mengontrol dirinya yang tidak terlalu mengedepankan emosi

"[...] Kita beda berantemnya, kita berantem dengan lovenya karate dan setelah itu pun kita tos diakhir pertandingan, [...]" (W.US/358)

Kontrol diri yang baik akan menekan ego seseorang, sehingga akan lebih menghargai peran dan pendapat orang sekitar, hal ini juga terlihat pada partisipan

"[...] Kalau tim kita harus mengedepankan kerja sama diatur strateginya mana atlet yang sudah hilang power dan bagaimana bisa mengkombinasikan hal itu istilahnya menutupi kekurangan tim itu sih yang menurut saya tim lebih berat dari pada individu, [...]" (W.US/399)

Hal yang sama juga disampaikan oleh significant others terkait bagaimana partisipan menghargai kerja sama tim

"[...] Tahun 2008 saya baru bertanding bersama beliau, saya mendapatkan emas, disana dalam timnya, saya banyak diajari sama beliau, [...]" (W.MEK/141)

"[...] Kalau dalam tim dia bisa paham kapan menjadi seorang leader dan harus mengalah, [...]" (W.HB/176)

c. Kemampuan Menimbang Keadaan

Adanya pemikiran positif seseorang akan memunculkan tindakan yang lebih berhati-hati hal ini juga yang terjadi pada partisipan, bahwa partisipan mampu mempersiapkan dan memperhitungkan keadaan yang akan dilakukan selanjutnya

"[...] Setelah saya melihat prospek, oh disini bisa menjadi peluang kehidupan kedepan ya seperti itu, [...]" (W.US/23)

"Saya menjadi seorang master trainer strong by zuma, harus paham resiko harus terbang bolak balik pulang pergi untuk dapat

memperkenalkan dan menunjukkan cara hidup sehat dengan ini, [...]" (W.US/46)

"[...] Disini saya menunjukkan potensi saya dengan mengatur ritme kapan saya menyerang kapan untuk self defence, dalam artian mengatur strategi agar bagaimana bisa mematikan langkah lawan [...]" (W.US/143)

"[...] Jadi seperti itu peluang dapat terjadi kapan saja dan point otomatis akan terkejar, [...]" (US/150)

"[...] Karena disini saya ada tujuan, im practice this one why im scared, saya nda ada perasaan takut karena sudah dipersiapkan jauh hari, [...]" (W.US/169)

Karate menurut pemaparan significant others juga mengajarkan bagaimana cara kita harus mampu melihat dan memperhitungkan keadaan yang ada

"[...] Kalau di karate bisa dibidang 50 banding 50 sepersekian detik bisa membalikan situasi tapi kalau kita bisa ngejar point [...]" (W.MEK/297)

"[...] Pemanasan, dilihat dulu faktor-faktornya supaya ngga kejadian cedera, [...]" (W.HB/122)

d. Potensi Diri

Adanya pemikiran positif dan tindakan yang mengarah pada kontrol diri, adapun hal lain yang muncul dari partisipan yakni bentuk potensi diri. Potensi diri adalah bentuk lain bagian akhir dari cara berpikir dan kontrol diri yang terlihat pada partisipan. Potensi yang dimaksud adalah kekuatan dalam diri yang muncul

"lawan terberat menurut saya itu ya diri saya sendiri, bagaimana bisa melawan ketakutan, rasa tidak disiplin, [...]" (W.US/161)

"[...] Saya umur 18 tahun sudah dihadapkan dengan juara nasional waktu itu ada pertrus belalu dan noviana, itu saya tidak takut tapi malah terpacu, hal itu beda lo dengan takut [...]" (W.US/162)

"[...] Saya menang dapat poin 6-3 dengan sejarahnya saya bertanding pakai kaki satu, meskipun hanya mendapat perunggu itu semua saya korbankan dengan nyawa lo..., [...]" (W.US/255)

"Jadi penghargaan itu saya dapat atas apresiasi pernah menjuarai kejuaraan di Asia, Eropa, dan Open international, [...]" (W.US/385)

Kekuatan dalam diri yang muncul dari dalam partisipan juga dilihat dan dirasakan oleh significant others, sebagai rekan sesama atlet.

"[...] Bahkan mas umur itu sampek operasi 7 atau 9 kali gitu dan beliau masih bisa membela Indonesia [...]" (W.MEK/469)

"Iya umar operasi dan masih mampu main itu karena dia yakin, [...]" (W.HB/357)

"Karena pintar dia paling the best lah menurut saya lo ya, terus apalagi istrinya juga kan atlet karate, [...]" (W.HB/220)

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian yang dipaparkan, sekaligus akan menjawab fokus penelitian peran *self control* sebagai pembentuk *strength* atlet karate juara dunia. Pada pembahasan yang akan dilakukan akan menjabarkan dua tema besar, tema pertama adalah pemikiran positif dan kedua adalah tindakan kontrol diri.

Penjabaran tema pertama adalah pemikiran positif, sebelum seseorang mampu mengendalikan dirinya maka orang tersebut harus mampu mengenal siapa, seperti apa, dan apa keinginan yang ada pada dirinya. Partisipan mengatakan bahwa konsep yang dianut adalah seperti apapun pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan jika orientasinya pada materi akan sulit untuk mempertahankan pekerjaan tersebut, lain halnya jika seseorang mencintai apa yang dilakukan maka pekerjaan tersebut akan dilakukan sepenuh hati, dapat dipastikan jika orang tersebut akan bertahan lama menjalankan pekerjaan tersebut. Sejalan dengan latihan karate yang dilakukan oleh partisipan, bahwa karate menuntun untuk memahami diri terlebih dahulu, sehingga akan mudah bagi seseorang menjalankan tindakan yang akan dilakukan (Pratomo, 2010). Perjalanan partisipan berjalan hingga 20 tahun, atas penuturan partisipan sebelum mampu mempertahankan dirinya pada profesi ini, partisipan mampu mengenali apa yang menjadi tujuannya yakni sebagai seorang inspirator bagi orang lain. Pernyataan dari partisipan sejalan dengan Nurhaini (2018) yang menjelaskan seseorang akan sulit mengontrol apa yang dilakukan seperti pekerjaan, disebabkan karena mereka terlalu mengikuti apa yang menjadi pusat perhatiannya tanpa melihat nilai positif maupun.

Kemampuan untuk mampu mempertahankan dirinya sehingga dapat bertahan menjadi seorang atlet yang selalu mendapat juara pada ajang kejuaraan nasional dan Asian Games, atas penuturan partisipan ini karena dirinya mampu mengendalikan emosi pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini sejalan dengan pengungkapan Baumeister dan Exline (2000) yang menyatakan seseorang yang mampu menekan rangsangan yang dapat memunculkan tindakan yang tidak diinginkan seperti perilaku menyakiti akibat tindakan tidak menyenangkan dari orang lain, akan dirasa lebih mudah untuk dapat menggapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan dalam mengontrol emosi sendiri adalah salah satu bagian dari hasil kemampuan *self control* yang baik dari seseorang (Marsela & Supriatna, 2019).

Emosi ini dapat dikendalikan karena partisipan selalu fokus pada prestasi dan tidak hanya membalas serangan melainkan mencari titik perolehan point yang banyak sehingga dapat mengalahkan lawan sesuai prosedur pertandingan karate. Kajian ilmu karate juga mengajarkan jika seorang pelaku karate harus selalu waspada dengan tindakan yang dilakukan agar tidak merugikan dirinya sendiri (Pratomo, 2010).

Tidak hanya pemahaman akan dirinya, partisipan juga mampu berpikir secara terbuka sehingga mampu memaknai sebuah kejadian secara tepat, bukan dengan membalas perilaku yang tergolong negatif. Keadaan seperti ini dapat dikatakan bahwa orang tersebut mampu memposisikan dirinya berdasarkan pandangan umum yang dinilai baik secara umum (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kejadian ini terjadi pada saat partisipan mendapat perlakuan tidak adil oleh salah satu pengurus dan bahkan mendapat perilaku buruk pada jajaran ketua pengurus hingga membuat partisipan dikeluarkan dalam kepelatihan nasional. Adanya tindakan

tersebut dianggap partisipan merupakan hal biasa, dan disini merupakan waktu tepat untuk menunjukkan lebih kemampuan yang dimilikinya. Adanya respon tersebut akibat dari kemampuan *self control* yang baik dari partisipan sehingga respon yang dimunculkan tidak mengarah pada hal negatif (Galla dan Duckworth, 2015).

Kesuksesan partisipan selama menjalani profesi atlet, partisipan memiliki kebiasaan baik yakni selalu menghargai semua kerja kerasnya, terlihat pada saat wawancara berlangsung partisipan selalu mengungkapkan secara rinci prestasi dan penghargaan yang telah ia peroleh. Hal ini juga membuktikan bahwa partisipan merupakan atlet profesional yang mampu menjalankan satu cabang olahraga dan mampu betanding dalam pertandingan ranah internasional (Nurhuda & Jannah, 2018). Dapat dilihat pula jika antara harga diri seseorang memiliki korelasi dengan *self control*, semakin tinggi harga diri maka akan semakin baik pula *self control* yang dimunculkan (Laeli, Sartika, Rahman, & Fatchurrahmi, 2018).

Tema kedua akan menjelaskan tindakan *self control* yang dilakukan partisipan. Pembahasan pertama akan menjelaskan bagaimana partisipan mampu menjaga kedisiplinannya dalam latihan sebelum pertandingan dimulai. Partisipan bahkan langsung berlatih kembali selepas bertanding, hal ini menurut partisipan akan menjaga ketangkasan dalam menyerang, hal ini dilakukan bahkan pertandingan selanjutnya memiliki waktu yang berjarak jauh dari pertandingan sekarang. Partisipan juga selalu menambah waktu latihan diluar jadwal bersama pelatih, hal yang sama juga disampaikan oleh *significant others*. Kedisiplinan sendiri merupakan aspek utama pada kemampuan *self control* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Disiplin latihan

yang dilakukan partisipan dikatakan sudah tepat karena dengan selalu latihan akan menambah kemampuan *self control* baik seseorang (Muraven, 2010).

Pada ranah pelatihan karate juga menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan akan mengasah kemampuan secara lebih dari pelaku olahraga tersebut, jika tidak maka orang tersebut akan kembali pada titik normal sebelum mengenal karate (Pratomo, 2010). Adanya latihan yang baik akan mampu memprediksi bagaimana cara bertanding seorang atlet pada saat kejuaraan mendatang (Khan & Patil, 2017).

Kesuksesan partisipan tidak hanya disiplin dalam berlatih, partisipan juga mampu menahan egonya untuk mampu bekerja dalam tim. Perjalanan atlet sendiri diketahui tidak selalu bertanding dalam individu adakalanya bertanding dalam tim. Kemampuan partisipan dalam mengatur dan memposisikan dirinya dalam tim juga diakui oleh *significant others*. Kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya ini juga berpengaruh pada kerja tim yang dilakukan, hal ini dikarenakan mereka mampu memahami kondisi dan perasaan orang lain (Wolfe, 2011). Sadar akan peran tim juga tergolong dalam bagaimana cara bekerja seseorang, cara kerja sendiri termasuk dalam menekan ego juga termasuk dalam aspek *self control* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Kemampuan lain yang termasuk dalam tindakan kontrol diri yang tergambar pada partisipan adalah kemampuan dalam menimbang keadaan. Hal ini terlihat disaat partisipan memilih untuk melakukan dua kegiatan sekaligus yakni sebagai atlet nasional dan juga belajar dunia fitness. Keputusan yang diambil terlihat hasil sekarang disaat partisipan telah pension menjalani profesi sebagai atlet dan sekarang telah sukses menjadi seorang inspirator dan *master trainer* dari *strong by zumba*. Kemampuan dalam menimbang

keadaan sendiri juga termasuk dalam aspek dari *self control* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), hal ini diperlukan agar partisipan terhindar dari perilaku atau tindakan yang dinilai yang merugikan (Taylor, Boat, & Murphy, 2018).

Pembahasan terakhir adalah bagaimana partisipan mampu menunjukkan potensinya sehingga profesi menjadi atlet dan menjadi seorang *master trainer* di *strong by zumba* dapat dicapai. Pertama yang terlihat adalah keyakinan potensi yang dimiliki. Terlihat dari partisipan mampu bertanding dengan kaki satu, meskipun hanya mendapatkan perunggu partisipan masih bangga karena pulang di Indonesia tidak dengan tangan kosong. Keyakinan diri ini juga berhubungan dengan *self control*, Lestari dan Dewi (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi keyakinan diri akan semakin baik pula *self control* yang ditunjukkan. Keputusan untuk memilih bertanding dari pada istirahat ini juga ada dari sumbangan *self control*, pemikiran ini dilakukan dengan pertimbangan yang matang (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

PENUTUP

SIMPULAN

Self control merupakan kemampuan mengontrol diri agar sesuai dengan keadaan sekitar. Kemampuan *self control* pada atlet sendiri digunakan untuk mengontrol dirinya agar tetap pada jalur profesi yang dilakukan. Atlet sendiri terkadang mengalami kondisi terancam keluar dari profesinya, akibat rasa kecemasan yang dirasakan sulit untuk dikontrol, sehingga tujuan yang dikatakan sesuai dengan norma, bahwa seseorang atlet harus mampu bersaing dalam pertandingan, akan langsung hilang tanda dirinya sebagai atlet, karena tidak dapat bersaing akibat merasa cemas yang berlebihan.

Kecemasan yang telah dikendalikan oleh atlet, secara otomatis atlet akan mampu bersaing dan mudah untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Tidak hanya sekali dalam pencapaian atlet juga harus mampu mempertahankan prestasi yang telah didapatkan.

Masalah yang dihadapi oleh atlet tidak hanya pada masalah kecemasan atlet akan dihadapkan dengan keadaan diluar rencana yang telah disusun. Menanggapi keadaan tersebut maka peran berpikir secara positif yang akan membantu seseorang dapat tetap berjalan maju kedepan dan melihat peluang hal yang lain, agar tetap mencapai tujuan atau prestasi yang diinginkan meskipun tidak sesuai rencana.

Kemampuan mempertahankan prestasi ini yang dapat dikatakan sebagai bentuk *strength* dari seorang atlet. *Strength* akibat kontrol diri ini terlihat juga bahwa seseorang tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki. Tidak hanya yakin akan kemampuannya adanya perasaan bangga dan menghargai setiap usaha yang dilakukan juga dapat membantu seseorang dalam mempertahankan prestasi yang telah didapat.

Penghargaan diri dan keyakinan diri selama menjalani profesi sebagai atlet, juga mampu menunjang pada kemampuan *self control* yang dimiliki partisipan, secara otomatis ikut berperan menyumbang *strength* untuk mempertahankan prestasi yang dimiliki partisipan.

DAFTAR RUJUKAN

- Athan, A., & Sampson, U.I. (2013). Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1-9. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/693d/e585b93eddf5b5279b4af00ba524bfca9a.pdf>

- Baumeister, R.F. & Exline, J.J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 29-42. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2000-15337-003>
- Crust, L., Swann, C., Collinson, J.A., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 6*(4), 441-461. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2159676X.2014.901986>
- Khan, Z.S., & Patil, Y. (2017). Psychological research on karate (martial) artists. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies, 4*(1), 195-222. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259000108_Psychological_research_on_martial_artists_A_critical_view_from_a_cultural_praxis_framework
- Laeli, A.N., Sartika, E., Rahman, F.N., & Fatchurrahmi, R. (2018). Hubungan kontrol diri dan harga diri terhadap kecenderungan narsistik pada mahasiswa semester awal pengguna instagram. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 23*(1), 27-40. Retrieved from <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/13258/9332>
- Lestari, V.P., & Dewi, D.K. (2018). Hubungan efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(3), 1-6. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/25920/23755>
- Marsela, R.D., Supriatna, M. (2019). Kontrol diri : definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3*(2), 65-69. Retrieved from https://journal.umtas.ac.id/index.php/inovative_counseling/article/download/567/297
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 465-468. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2855143/>
- Nawawi, Q. (2015). Umar syarief : jadi pendekar hebat harus mau susah dulu. Retrieved from <http://www.fitnessformen.co.id/article/11/2015/2310-Umar-Syarief-Jadi-Pendekar-hebat-Harus-Mau-Susah-Dulu>
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi, 2*(1), 33-47. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppfa/article/view/2616>
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget remaja sman 1 tanah grogot. *PSIKOBORNEO, 6*(1), 211-223. Retrieved from [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/08/JURNAL%20WI%20NURHAINI%20\(08-27-18-01-58-25\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/08/JURNAL%20WI%20NURHAINI%20(08-27-18-01-58-25).pdf)
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(3), 1-7. Retrieved from

- <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26185>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Anjuran Menkes Nila soal Durasi Waktu Olahraga. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/anjuran-menkes-nila-soal-durasi-waktu-olahraga>
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM (3). Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm-3>
- Pratomo, B. A. (2010). *The way of "shotokan" karate – d o: kumpulan berbagai artikel shotokan karate*. Jakarta. Retrieved from <https://www.scribd.com/doc/138246361/The-Way-of-Shotokan-Karate-pdf>
- Sajjan, M. (2018). Mental toughness among athletes: a comparative study. *International Journal of Applied Research*, 4(2), 157-161. Retrieved from <http://www.allresearchjournal.com/archives/2018/vol4issue2/PartC/4-2-21-291.pdf>
- Sitepu, N.I. (2016). Perilaku konsumsi islam di indonesia. *Jurnal Perspektif Ekonomi Darussalam*, 2(1), 91-106. Retrieved from <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JPED/article/download/6650/5501>
- Sukodoyo. (2014). Motivasi bekerja di vihāra pada wanita dewasa awal. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 1(1), 90-120. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/331303956_Motivasi_Bekerja_di_Vihara_pada_Wanita_Dewasa_Awal
- Susanto, A. (2015). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan internet masyarakat desa pasar vi kualanamu, deli serdang sumatera utara. *Jurnal Penelitian Pos dan Informatika*, 5(1), 65-86. Retrieved from <https://jurnal-ppi.kominfo.go.id/index.php/jppi/article/download/0501005/77>
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.613.6909&rep=rep1&type=pdf>
- Taylor, I.A., Boat, R., & Murphy, S.L. (2018). Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1-20. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1750984X.2018.1480050>
- Umar syarief dinobatkan muri jadi atlet karate nasional terlama. (2014). Retrieved from <https://sport.detik.com/sport-lain/d-2526810/umar-syarief-dinobatkan-muri-jadi-atlet-karate-nasional-terlama>.
- Wolfe, S.E. (2011). The effect of low self-control on perceived police legitimacy. *Journal of Criminal Justice*, 39, 67-4. Retrieved from <https://ideas.repec.org/a/eee/jcjust/v39yi1p67-74.html>

TINGKAT OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Afiyah Hasnayanti

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
ahasnayanti@gmail.com

Chriselina Ayusandra Pramesti

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
chriselinaayusandra@gmail.com

Fero Triamirza Adam

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
fero_adam@yahoo.com

Rakhmadiyah Dewi Noorrizki

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
Rakhmadiyah.dewi.fppsi@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa yang berada di delapan fakultas yang tersebar di lingkungan Universitas Negeri Malang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian terbagi menjadi dua yakni subjek uji coba sebanyak 80 mahasiswa dan subjek responden asli sebanyak 32 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan menggunakan skala likert. Setelah melalui tahap pembuatan aitem kemudian diujicobakan kepada responden uji coba, lalu didapatkan aitem yang valid dan tidak valid. Setelah itu diujikan kepada responden asli, dan dilakukan kategorisasi didapatkan hasil dari 32 mahasiswa yang tersebar di delapan fakultas yakni tiga mahasiswa mendapat skor tinggi sekali, enam mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, 13 mahasiswa mendapat kategori sedang, sembilan mahasiswa masuk ke dalam kategori rendah, dan satu mahasiswa termasuk dalam kategori rendah sekali.

Kata Kunci: Optimisme; mahasiswa; Universitas Negeri Malang

Mahasiswa yang pada dasarnya pelaku penggerak pembaharuan yang akan meneruskan perjuangan bangsa untuk membangun generasi ke arah yang lebih baik. Mahasiswa juga disebut sebagai *agent of change*. Dalam rumusan Havelock (1973) (dalam Nasution, 2009), *agent of change* adalah orang yang membantu terlaksananya perubahan sosial atau suatu inovasi yang berencana. Selain menjadi penggerak pembaharuan, mahasiswa juga mempunyai kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan guna mencapai kompetensi kelulusan yang diharapkan.

Seligman (2005) menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri

sendiri. Menurut wawancara singkat kami pada 3 mahasiswa di fakultas UM yang berbeda, kami mendapat informasi bahwa mayoritas yang dibahas yakni seputar studinya (akademiknya). Dimana hasil wawancara tersebut mendapatkan kesimpulan bahwa mereka pernah mengalami masa sulit dalam menjalani studinya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 3 responden, telah diketahui bahwa mereka memiliki kendala yang berbeda-beda dalam menjalankan aktivitas perkuliahan. Namun, ketiga dari mereka mampu memandang dirinya secara positif dan juga memiliki rasa yakin bahwa ia mampu untuk mencapai apa arti kesuksesan. Sejalan dengan apa yang telah dijelaskan oleh Revich & Shatte (2003) bahwa optimisme yang baik yakni optimisme yang realistis, yaitu keyakinan

positif untuk masa depan, yang juga diiringi dengan perhitungan kemampuan akan kemampuan diri, penetapan rencana-rencana di masa depan, dan usaha untuk mampu menghadapinya.

Maka dari itu adapun tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat optimisme yang dialami Mahasiswa Universitas Negeri Malang dalam menghadapi masa studinya.

KAJIAN TEORI

Definisi Optimisme

Menurut Seligman (2005), emosi positif mengenai masa depan meliputi berbagai hal, yaitu keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimisme. Optimisme dan harapan telah memberikan daya tahan yang tinggi dalam menghadapi depresi saat banyak masalah melanda; kinerja yang lebih baik di tempat kerja, terutama pada tugas-tugas yang menantang; dan kesehatan fisik yang lebih baik. Seligman (2008) dalam Annafi dan Liftiah (2012) juga mengemukakan definisi optimisme, yaitu suatu keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan sifatnya hanya sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan kegagalan tidak mutlak disebabkan diri sendiri, namun bisa disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain.

Aspek – Aspek Optimisme

Menurut Seligman (1995) ada 3 aspek dalam optimisme, yaitu :

a) Permanensi

- i. Gaya Permanensi yang tidak menyenangkan

Yakni individu yang menyerah dan mudah mempercayai penyebab dari banyak kejadian buruk. Kejadian buruk itu akan selalu ada dan mempengaruhi kehidupan mereka. Orang-orang melawan ketidakberdayaan serta percaya penyebab dari kejadian buruk sifatnya

hanya sementara. Individu yang pesimis memikirkan hal-hal buruk dengan kata selalu dan tidak pernah yang dipunyai secara permanensi. Sedangkan individu optimis berpikir dengan kata kadang-kadang, belakangan ini, menyalahkan kejadian-kejadian buruk pada kondisi sementara.

- ii. Gaya Permanensi yang menyenangkan

Individu yang Optimis percaya bahwa kejadian baik memiliki sifat permanensi. Individu yang optimis menjelaskan kejadian baik pada diri mereka dengan penyebab yang permanensi, karakter, kemampuan, serta keselaluan. Individu yang percaya bahwa kejadian-kejadian baik mempunyai penyebab yang permanensi akan berusaha lebih keras setelah berhasil atas sesuatu yang dikerjakannya. Sedangkan individu yang melihat alasan sementara mungkin akan menyerah walaupun mereka berhasil dan mempercayai keberhasilan itu adalah sebuah kebetulan.

b) Pervasive

- i. Gaya Pervasive yang tidak menyenangkan

Orang-orang yang membuat penjelasan secara universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal ketika kegagalan sedang melandanya.

- ii. Gaya Pervasive yang menyenangkan

Individu yang optimis cenderung melihat peristiwa buruk diakibatkan sebab-sebab khusus atau spesifik, kejadian baiknya akan memperbaiki suatu usahanya yang dikerjakan, sedangkan individu yang pesimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki kejadian yang universal dan kejadian baik disebabkan dari faktor spesifik dari dalam diri.

iii. Personalisasi

1. Gaya personalisasi yang tidak menyenangkan

Ketika hal buruk terjadi biasanya individu menyalahkan diri sendiri bahkan menyalahkan orang lain. Individu yang menyalahkan diri sendiri saat gagal, membuat penghargaan diri menjadi rendah. Mereka berpikir bahwa mereka tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai. Rasa penghargaan diri biasanya datang dari internal individu tersebut pada kejadian buruk.

2. Gaya personalisasi yang menyenangkan
Individu yang pesimis akan menyalahkan dirinya sebagai penyebab terjadinya peristiwa tersebut dan bila mengalami peristiwa yang menyenangkan akan menganggap faktor eksternal yang menjadi penyebabnya. Sedangkan pada individu yang optimis, menekankan bahwa individu tersebut dapat mengambil keuntungan dan keberuntungan dari suatu keadaan yang di alaminya, serta merasa bahwa hal tersebut merupakan keahlian dari individu tersebut (internal).

Faktor-faktor Optimisme

Setelah mengetahui pengertian dari optimisme dan aspek-aspek optimisme di atas, disini akan dipaparkan mengenai 2 faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Vinacle (dalam Annafi dan Liftiah, 2012), yakni:

- a) Faktor egosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa setiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi individu satu dengan individu lainnya seperti kepercayaan diri, harga diri, dan motivasi.
- b) Faktor etnosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang

lain yang menjadi ciri khas suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis lain. Faktor ini bisa berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama.

METODE

Operasionalisasi Variabel Optimisme

Optimisme dan harapan telah dipahami dengan baik. Keduanya sudah menjadi tema dari ribuan kajian empiris. Terdapat tiga aspek yang digunakan dalam pelaksanaan penyusunan skala optimism yaitu permanensi, pervasive, dan personalisasi yang pada masing-masingnya memiliki indikator yang mendukungnya

Subjek Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua bagian subjek yaitu yang pertama merupakan subjek uji coba yang melibatkan 80 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang tersebar merata kedalam setiap fakultas, yakni FPPsi, FT, FE, FS, FIK, FMIPA, FIP, dan FIS. Kedua, merupakan subjek asli yang melibatkan 32 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang tersebar kedalam setiap Fakultas yang masing-masing dari FPPsi, FT, FE, FS, FIK, FMIPA, FIP, dan FIS berjumlah 4 responden.

Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi subjek maupun kelompok mengenai fenomena sosial disekitar mereka. Terdapat empat pilihan jawaban yang digunakan pada skala ini, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) seperti table yang tertera di bawah ini.

Sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya dengan menggunakan subjek

asli, peneliti melakukan ujicoba pada kelompok yang memiliki kriteria sesuai dengan subjek asli. Tujuan dari melakukan uji coba yakni untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari instrument yang telah disusun.

Uji Validitas

Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Oleh karena itu, tidak ada validitas yang berlaku umum untuk semua tujuan pengukuran (Azwar, 2011). Pada penelitian ini dilakukan studi mengenai korelasi antar aitem sehingga validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Validitas konstruk yaitu validitas yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mengungkap suatu trait atau konstruk teoritik yang hendak diukur (Azwar, 2011). Menurut Azwar (2011), koefisien validitas yang kurang dari 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan. Perhitungan validitas aitem ini menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson.

Uji Reliabilitas

Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (reliable). Azwar (2011) menjelaskan realibilitas adalah “sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya”. Penelitian ini dianalisis menggunakan rumus Formula Alpha dari Cronbach yang dibantu dengan menggunakan SPSS 18.00. Pemilihan rumus tersebut dengan pertimbangan bahwa formula Alpha Cronbach dapat diterapkan pada alat ukur yang dapat dibelah secara seimbang (Azwar, 2011). Guna menentukan tinggi rendahnya reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan kategori dari Guilford (Sugiyono, 2011).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang diawali dengan pembuatan kuesioner dengan variable optimisme lalu dilanjutkan dengan menyusun aitem sejumlah 72 aitem yang terbagi sama rata antara aitem yang favorable dan unfavorable. Setelah itu, kuesioner diuji cobakan pada 80 responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa yang tersebar di delapan fakultas-fakultas yang terdapat di Universitas Negeri Malang. Masing-masing fakultas diberikan secara rata yakni sepuluh kuesioner. Setelah kuesioner diuji coba, kemudian peneliti melakukan tabulasi untuk menemukan nilai skala per aitem serta memberikan skor per aitem pada responden uji coba. Dari hasil tabulasi skor responden uji coba, peneliti mendapatkan data jika dari 72 aitem terdapat 37 aitem yang valid dan 35 aitem yang gugur. Setelah melakukan seleksi aitem dengan menghitung validitasnya, selanjutnya yaitu melakukan uji reliabilitas. Dalam hal ini teknik yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas adalah dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan menggunakan SPSS18. Diperoleh reliabilitas sebesar 0,935 dimana koefisien reliabilitas 0,935 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Setelah mendapatkan nilai reliabilitas, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kembali kepada responden asli yang berbeda dari responden uji coba. Pada penyebaran kuesioner kedua, peneliti menggunakan 32 responden asli yang berada di delapan fakultas. Selanjutnya, peneliti melakukan tabulasi pada responden asli dan memberikan skor sesuai nilai skala. Berdasarkan hasil tabulasi didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Responden	32	1	32	16,50	9,381
Total	32	88	143	116,03	12,617
Valid N (listwise)	32				

Berdasarkan table 1, data dari 32 responden didapatkan nilai mean sebesar 116.03 dan standart deviasi 12.617. Setelah didapatkan data mean dan standar deviasi, maka peneliti melakukan pengkategorisasian nilai responden dengan berdasarkan *mean* dan *standart deviasi*. Pengkategorisasian yang dilakukan peneliti mendapatkan lima kategorisasi yang terdiri dari tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Berdasarkan hasil penghitungan dan pengkategorisasian didapatkan data yakni dari 32 responden yang tersebar di delapan fakultas yang berada di Universitas Negeri Malang yaitu fakultas Pendidikan Psikologi, fakultas Ekonomi, fakultas Sastra, fakultas Ilmu Keolahragaan, fakultas Ilmu Pendidikan, fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, fakultas Teknik, dan fakultas Ilmu Sosial, terdapat tiga mahasiswa yang mendapatkan skor tinggi sekali yang masing-masing berasal dari fakultas Sastra, fakultas Ekonomi, dan fakultas Ilmu Pendidikan. Lalu terdapat enam mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi. Pada kategori sedang, terdapat 13 mahasiswa. Sedangkan pada kategori rendah terdapat sembilan mahasiswa, dan pada kategori terakhir yakni kategori rendah sekali terdapat satu mahasiswa yang berasal dari fakultas Sastra.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan proses perhitungan dan analisis maka didapatkan hasil jika tingkat optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri

Malang bermacam-macam akan tetapi didominasi dengan mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme cukup tinggi. Seperti yang dikemukakan oleh Seligman (2005) jika seseorang yang memiliki sikap optimisme maka ia akan dapat berpikir positif dan akan lebih mudah memaknai dirinya sendiri. Berpikir positif mampu membantu seseorang untuk melihat kegagalan atau peristiwa buruk hanya bersifat sementara. Hal tersebut sudah seharusnya berada di dalam diri seorang mahasiswa, karena hal tersebut akan membantu mahasiswa dalam mewujudkan perannya sebagai *agent of change* yang tidak mudah menyerah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Thanoesya (2016) di salah satu universitas di Indonesia, yang menyebutkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Sebagian besar mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi dalam proses pendidikan sehingga mahasiswa mampu untuk mempercayai penyebab baik bersifat menetap (*permanence*), memberikan penjelasan spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk (*pervasiveness*) dan meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dalam diri (*personalization*).

PENUTUP

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimism mahasiswa Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penyusunan skalanya, menggunakan skala likert dengan jumlah 37 aitem yang valid. Subjek penelitian terbagi menjadi dua yakni responden uji coba sebanyak 80 mahasiswa dan responden asli sebanyak 32 mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan jika

terdapat beberapa perbedaan tingkat optimism mahasiswa Universitas Negeri Malang. Akan tetapi berdasarkan hasil perhitungan dan pengategorisasian, dapat dikatakan apabila mahasiswa Universitas Negeri Malang rata-rata berada di tingkat tinggi yang artinya mahasiswa yang mampu melihat segala hal dalam segi yang baik, selalu berpikir positif dan juga mampu memberi makna untuk diri sendiri serta memandang peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara. Sejalan dengan pendapat Seligman (2005), dimana ia menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri.

Hasil penelitian ini dapat menjadi saran bagi institusi sebagai referensi apabila terdapat penelitian selanjutnya. Penelitian diharapkan menjadi masukan dan pengetahuan bagi mahasiswa dari masing-masing fakultas untuk mengetahui tingkat optimism masing-masing. Bagi mahasiswa yang mendapat kategori optimism rendah diharapkan untuk mengembangkan diri karena hal ini memiliki peran penting dalam pencapaian keberhasilan seseorang dalam menempuh pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Annafi, Masrukhin & Liftiah. (2012). *Optimisme Untuk Sembuh Penyalahgunaan Napza: Studi Deskriptif di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang*.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Reliabilitas dan Validitas (edisi ke 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, Z. (2009). *Komunikasi pembangunan*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Revicih, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Seligman, Martin E.P. (1995). *The Optimistic Childern*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, Martin E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Thanoesya, R., Syahniar, S., & Ifdil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(2), 58-61.