



FPPsi  
Fakultas  
Pendidikan  
Psikologi  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG



ENAPIH  
SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI DAN ILMU HUMANIORA

PROSIDING

# SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI DAN ILMU HUMANIORA

***“MEMPERKUAT KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL DALAM  
MENGHADAPI PANDEMI COVID 19: TINJAUAN  
MULTIDISIPLINER”***

**03APRIL2021**

---

**Fakultas Pendidikan Psikologi  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

**PROSIDING  
SEMINAR NASIONAL  
PSIKOLOGI DAN ILMU  
HUMANIORA  
(SENAPIH)**

“Memperkuat Kontribusi Kesehatan  
Mental dalam Menghadapi Pandemi  
Covid 19: Tinjauan Multidisipliner”

Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Malang  
03 April 2021

# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI DAN ILMU HUMANIORA (SENAPIH) "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Menghadapi Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner"

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang  
03 April 2021

### PANITIA PELAKSANA

|                             |                                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua                       | Dr. Nur Eva, S.Psi, M.Psi                                                                                         |
| Sekretaris                  | Yudi Tri Harsono, S.Psi., M.A                                                                                     |
| Bendahara                   | Armita Ekowati, Amd                                                                                               |
| Sie Kesekretariatan         | Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah, S.Psi., M.A., Jati Fatmawiyati, S.Psi.,<br>M.Si, Angga Yuni Mantara, S.Psi., M.Si. |
| Sie Acara                   | Retno Sulistyaningsih, S.Pd.I., M.Si, Pravissi Shanti, S.Psi, M.Psi.                                              |
| Sie Prosiding dan Publikasi | Mochammad Sa'id, S.Psi., M.Si., Rakhmaditya Dewi<br>Noorrizki, S.Psi., M.Si.                                      |

### PENYUNTING

Mochammad Sa'id, S.Psi., M.Si., Rakhmaditya Dewi Noorrizki, S.Psi., 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. Hetti Rahmawati, S.Psi., M.Si  
Dr. Ika Andriani Farida, M.Psi

### REVIEWER

1. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog (Universitas Merdeka Malang)
2. Dr. Murfiah Dewi Wulandari, M.Psi., Psikolog (Universitas Muhammadiyah Surakarta)
3. Dr. Ni Made Swasti Wulanyani., M.Erg, Psikolog (Universitas Udayana),
4. Dr. Rozi Sastra Purna, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Andalas),
5. Dr. Nur Eva, S.Psi., M.Psi (Universitas Negeri Malang)
6. Dr. Endang Prastuti, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Malang)
7. Dr. Hetti Rahmawati, S.Psi., M.Si. Universitas Negeri Malang)
8. Rakhmaditya Dewi Noorrizki, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Malang)
9. Mochammad Sa'id, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Malang)



**PENYELENGGARA**

Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Malang

**ISBN: 978-623-6589-07-6**

**PENERBIT:**

Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Malang

**REDAKSI:**

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

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



## SAMBUTAN KETUA PELAKSANA

Assalamu'alaikum warokhmatullohi wabarokaatuh. Alhamdulillahirobbil aalamiin, sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rosululloh SAW. Terimakasih kepada Fakultas Pendidikan Psikologi sebagai unit di Universitas Negeri Malang yang secara berkelanjutan berupaya melaksanakan kegiatan seminar nasional dan publikasi artikel ilmiah sebagai wujud dari Tridharma Perguruan Tinggi. Seminar nasional saat ini bertema kesehatan mental, tema ini dipilih karena kesehatan mental memiliki peran yang sama penting dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental diperlukan dalam semua sisi kehidupan, termasuk sisi sosial, pendidikan, ekonomi, teknologi, dan lain sebagainya, apalagi dalam menghadapi pandemic Covid 19 yang masih berlanjut sampai saat ini.

Kesehatan mental yang juga dipelajari di psikologi positif dapat berperan dalam membangun dan mengembangkan human strength sebagai upaya pencegahan dan penanganan mental illness (Seligman, 2002), sehingga tujuannya pun mengarahkan agar seseorang memiliki mental yang sehat dalam berbagi bidang atau sisi kehidupan. Berdasarkan paparan diatas, maka judul dalam seminar nasional ini adalah "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Menghadapi Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner". Demikian sambutan ini, ada kurangnya mohon dimaafkan, ada lebihnya semoga bermanfaat. Wassalamu'alaikum warokhmatullohi wabarokaatuh

Malang, 3 April 2021

Ketua Pelaksana

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                                        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                                                                                                    | i    |
| HALAMAN COPYRIGHT .....                                                                                                                                | ii   |
| SAMBUTAN KETUA PELAKSANA.....                                                                                                                          | iv   |
| DAFTAR ISI.....                                                                                                                                        | v    |
| RUNDOWN WEBINAR.....                                                                                                                                   | viii |
| RUNDOWN PAPER PRESENTATION .....                                                                                                                       | ix   |
| <i>Self Compassion</i> sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Berceraai .....                          | 14   |
| Korelasi Pencarian Pertolongan Formal dengan Literasi Depresi melalui Podcast secara Daring .....                                                      | 26   |
| Dampak Penerapan <i>Gratitude Journal</i> terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19 .....                             | 31   |
| Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi pada Odha Saat Pandemi COVID-19.....                                                | 38   |
| Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19 .....                   | 46   |
| Hubungan <i>Trait Mindfulness</i> dan Resiliensi dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada <i>Single Mother</i> di Komunitas <i>Save Janda</i> ..... | 52   |
| Membaca Kontrol Diri dan Pemahaman Risiko sebagai Upaya Pengurangan Perdebatan Pandemi .....                                                           | 65   |
| Pengalaman dan <i>Coping Strategies</i> Perawat Muda Mendampingi Pasien COVID-19.....                                                                  | 78   |
| Perancangan Model <i>Website</i> Interaktif Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap <i>Impostor Syndrome</i> .....                       | 90   |
| Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mereduksi Kecemasan pada Klien <i>General Anxiety Disorder</i> (GAD).....                           | 103  |
| Preferensi Media Kuliah Daring Ditinjau dari Gaya Belajar Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 .....                                                   | 109  |
| Ritual Keagamaan Sebelum Belajar Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Studi Kasus di Sekolah Swasta Islam dan Sekolah Negeri).....                          | 117  |
| Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 .....                                      | 128  |
| Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19.....                                                     | 136  |
| Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review .....     | 143  |
| Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Rendah: Bagaimana Cara Meningkatkannya? .....                                                                      | 149  |

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pengaruh Perancangan Interior Terhadap Psikologi Pada Sekolah Inklusi Taman Kanak-Kanak di Era <i>New Normal</i> .....                               | 158 |
| Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nururrohman Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen .....        | 175 |
| Penyesuaian Sekolah Siswa SMP pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Di Daerah Urban Perkotaan .....                                  | 183 |
| Pengaruh <i>Quality of Work-Life</i> Sebagai Wujud Kesehatan Mental Karyawan dengan Keterikatan Kerja di Masa Pandemi COVID-19 .....                 | 192 |
| Hubungan Resiliensi dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Layanan Pelanggan PT. X Area Jawa Timur di Masa Pandemi Covid-19.....                         | 201 |
| Gambaran <i>Resistance to Change</i> Karyawan PT X terhadap Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid-19.....                                             | 213 |
| Kebersyukuran Dengan Resiliensi Karyawan Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Manado .....                                                       | 221 |
| Pengaruh Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kesejahteraan Karyawan di Tempat Kerja PT X di Masa Pandemi Covid-19 .....                                      | 231 |
| Pengaruh Work Life Balance dan Kepuasan Kerja Terhadap Work Engagement Karyawan .....                                                                | 243 |
| Perancangan Kafe di Era New Normal.....                                                                                                              | 251 |
| Perancangan Sistem Informasi E-Booking Paket Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19 Berbasis Web (Studi Kasus: Galih Wedding Organizer).....          | 263 |
| Strategi Perancangan dan Branding Jaket Multifungsi Envase untuk New Normal .....                                                                    | 271 |
| <i>Vocational Exploration and Commitment</i> (Vec) dalam Pemilihan Karir Siswa SMK.....                                                              | 291 |
| Kepatuhan Santri <i>Ndalem</i> Pesantren Salaf Mamba'ul Hikam Kabupaten Blitar .....                                                                 | 297 |
| Hubungan Sikap terhadap Insentif dan Motivasi Kerja dengan Kinerja pada <i>Driver GrabBike</i> di Kota Malang .....                                  | 304 |
| Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang.....                                                                   | 318 |
| Asesmen Potensi Kognitif Anak TKI Berdasarkan <i>McCarthy Scales Of Children's Abilities</i> (MSCA) di Masa Pandemi Covid-19 .....                   | 331 |
| Peran <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan yang Menerapkan <i>Work From Home</i> (WFH) di Masa Pandemi COVID-19: Studi Literatur ..... | 340 |
| Mitigasi Coronaphobia di Tengah Pandemi COVID-19 dalam Komunikasi Interpersonal Herbert Blumer.....                                                  | 350 |
| Gagasan Konseptual Ruang Publik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Saat Pandemi Covid-19.....                                                       | 358 |
| Literasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Siaran Interaktif Radio.....                                                              | 367 |
| Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada <i>Dive Guide</i> Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado .....                             | 378 |
| Apakah Kekerasan pada Anak Merupakan Bentuk Parental Burnout di Masa Pandemi?..                                                                      | 387 |
| <i>Flow</i> sebagai Prediktor Keterlibatan Akademik pada Mahasiswa: <i>Systematic Review</i> dan <i>Meta-Analysis</i> .....                          | 393 |

|                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa .....                                               | 406 |
| Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z .....                                                   | 413 |
| Gambaran Kebermaknaan Hidup Pelaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) .....                                                       | 424 |
| Gambaran Psikologis Korban <i>Body Shaming: Melalui Tinjauan Body Dissatisfaction dengan Self-Esteem</i> dan Afek Negatif..... | 430 |
| Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang <i>Antenatal Care</i> Saat Pandemi <i>Covid-19</i> .....          | 437 |
| Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal : Sebuah Literature Review .....                                                     | 444 |
| <i>Self Esteem</i> Mahasisiwi Pengguna <i>Make Up</i> : ditinjau dari <i>Body Image</i> dan Media <i>Exposure</i> .....        | 452 |
| Sublimation as Defense Mechanism in Pandemic Fatigue Today .....                                                               | 459 |

**RUNDOWN WEBINAR**  
**SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI dan ILMU HUMANIORA (SENAPIH)**  
**“Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Menghadapi Pandemi Covid 19:**  
**Tinjauan Multidisipliner”**  
**Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang**  
**03 April 2021**

| No | Jam           | Agenda                                      | Fasilitator                              |
|----|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1  | 08.00 – 08.30 | Persiapan (Registrasi Peserta)              | Panitia                                  |
| 2  | 08.30 – 09.00 | Pembukaan                                   | MC                                       |
|    |               | Sambutan Ketua Panitia                      | Dr. Nur Eva, S.Psi., M.Psi.              |
|    |               | Sambutan Dekan FPPsi UM                     | Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed. |
| 3  | 09.00 – 12.00 | Sesi Webinar dengan Narasumber              | Moderator                                |
|    |               | 1. Dr. Ika Andrini Farida, M.Psi., Psikolog |                                          |
|    |               | 2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si                   |                                          |
|    |               | 3. Dr. Pribudiarta Nur Sitepu, M.M.         |                                          |
| 4  | 12.00 – 12.10 | Doa                                         | Drs. H. Mohammad Bisri, M.Si.            |
| 5  | 12.10 – 12.20 | Penutupan                                   | MC                                       |
| 6  | 12.20 – 13.00 | ISHOMA                                      | Panitia                                  |
| 7  | 13.00 – 15.50 | <i>Paper Presentation</i>                   | Panitia + Moderator                      |

**RUNDOWN PAPER PRESENTATION**  
**SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI DAN ILMU HUMANIORA (SENAPIH)**  
**"Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Menghadapi Pandemi Covid 19:**  
**Tinjauan Multidisipliner"**  
**Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang**  
**Malang, 03 April 2021**

**Ruang 1**

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

Operator : Puspita Kinanthi Putri

| No | Jam           | Presenter                                                         | Artikel                                                                                                                        |
|----|---------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 13.00 - 13.10 | Moderator                                                         | Pembukaan dan pembacaan tata tertib                                                                                            |
| 2  | 13.10 - 13.25 | Lathifah Dzakiyyah Zulfa<br>Dessyani Salim                        | Korelasi Pencarian Pertolongan Formal dengan Literasi Depresi melalui Podcast secara Daring                                    |
| 3  | 13.25 - 13.40 | dr. Anindya Hapsari., M.Kes                                       | Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19 |
| 4  | 13.40 - 13.55 | Amelia Fandrayani                                                 | Perancangan Model Website Interaktif Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap Impostor Syndrome                   |
| 5  | 13.55 - 14.10 | Dr. Intan Rahmawati, S.Psi.,M.Si.<br>Lisa Efendy                  | Membaca Kontrol Diri dan Pemahaman Risiko sebagai Upaya Pengurangan Perdebatan Pandemi.                                        |
| 6  | 14.10 - 14.25 | Halimatus Sa'diah, S.Psi                                          | Pengalaman dan Coping Strategies Perawat Muda Mendampingi Pasien Covid-19                                                      |
| 7  | 14.25 - 14.40 | Niken Nurmei Ditasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog                   | Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19                  |
| 8  | 14.40 - 14.55 | Firda Naulha, S.Psi,<br>Arie Rihardini Sundari, S.Psi., M. Si     | Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi pada ODHA saat Pandemi Covid-19                      |
| 9  | 14.55 - 15.10 | Gita Ayodya Kelana Amurwabumi<br>S.Psi                            | Spiritual Emotional Freedom Technique untuk mereduksi kecemasan pada klien Generalized Anxiety Disorder                        |
| 10 | 15.10 - 15.25 | Nadira Afiffatunnisa, S.Psi<br>Arie Rihardini Sundari S.Psi, M.Si | Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi Dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda           |
| 11 | 15.25 - 15.40 | Achmad Muhammad Danyalin<br>Agung Minto Wahyu                     | Self Compassion sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Berceraai               |
| 12 | 15.40 - 15.50 | Penutupan                                                         | Penutupan                                                                                                                      |



## Ruang 2

Moderator : Dwi Nikmah Puspitasari, S.Psi., M.Psi

Operator : Vieny Sella Tirtania

| No | Jam           | Presenter                                                                                   | Artikel                                                                                                                                             |
|----|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 13.00 - 13.10 | Moderator                                                                                   | Pembukaan dan pembacaan tata tertib                                                                                                                 |
| 2  | 13.10 - 13.25 | Azam Syukur Rahmatullah                                                                     | Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nururrohman Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen             |
| 3  | 13.25 - 13.40 | Arcella Gracelia Salmon, S.Psi                                                              | Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19                                         |
| 4  | 13.40 - 13.55 | Janet Joana Tamba, S.Psi                                                                    | Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Siswa Sma Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19                                                       |
| 5  | 13.55 - 14.10 | Alya Trianda Sari<br>Dr. Nur Eva, S.Psi. M.Psi                                              | Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review               |
| 6  | 14.10 - 14.25 | Dra. Psi. Mierrina, M.Si.<br>Dr. Nur Eva, S.Psi., M.Psi.<br>Dr. Ika Andriani Farida, M.Psi. | Penyesuaian Sekolah Siswa SMP pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 di Daerah Urban Perkotaan                                       |
| 7  | 14.25 - 14.40 | Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi<br>Suhadianto, S.Psi., M.Psi                             | Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Rendah: Bagaimana Cara Meningkatkan?                                                                            |
| 8  | 14.40 - 14.55 | Agnes Beatrice<br>Lydia Nathania Febe Susanto                                               | Pengaruh Perancangan Interior Terhadap Psikologi Pada Sekolah Inklusi Taman Kanak-Kanak di Era New Normal                                           |
| 9  | 14.55 - 15.10 | Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psi.                                                              | Preferensi Media Kuliah Daring Ditinjau dari Gaya Belajar Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19                                                      |
| 10 | 15.10 - 15.25 | Anita Aisah                                                                                 | Ritual Keagamaan Sebelum Belajar Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Studi Kasus di Sekolah Swasta Islam dan Sekolah Negeri)                            |
| 11 | 15.25 - 15.40 | Novi Dyah Ayu Putri, S.Pd                                                                   | Implementasi Program Unggulan dalam Pengembangan Karakter Religius Anak (Penelitian Studi Kasus di TK ABA di Bojonegoro pada Masa Pandemi Covid-19) |
| 12 | 15.40 - 15.55 | Jesica Nur Azizah<br>Yohana Wuri Satwika, M.Psi., Psikolog                                  | Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19                                     |
| 13 | 15.55 - 16.05 | Moderator                                                                                   | Penutupan                                                                                                                                           |

### Ruang 3

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

Operator : Dila Meilinda

| No | Jam           | Presenter                                                               | Artikel                                                                                                                                |
|----|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 13.00 - 13.10 | Moderator                                                               | Pembukaan dan pembacaan tata tertib                                                                                                    |
| 2  | 13.10 - 13.25 | Alanci Ame Dinia, S. Psi                                                | Vocational Exploration and Commitment (VEC) Dalam Pemilihan Karir Siswa SMK                                                            |
| 3  | 13.25 - 13.40 | Nixon Gerald<br>Julian Elnathio                                         | Strategi Perancangan Dan Branding Jaket Multifungsi Envase Untuk New Normal                                                            |
| 4  | 13.40 - 13.55 | Prieska Wijaya, S.Psi.<br>Dr. Triana Noor Edwina D.S, M.Si,<br>Psikolog | Pengaruh Work Life Balance dan Kepuasan Kerja Terhadap Work Engagement Karyawan                                                        |
| 5  | 13.55 - 14.10 | Tesalonika Pondalos, S.Psi                                              | Kebersyukuran Dengan Resiliensi Karyawan Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Manado                                               |
| 6  | 14.10 - 14.25 | Mulyana                                                                 | Perancangan Sistem Informasi E-Booking Paket Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19 Berbasis Web (Studi Kasus: Galih Wedding Organizer) |
| 7  | 14.25 - 14.40 | Theresia Regina Pujianto                                                | Perancangan Kafe di Era New Normal                                                                                                     |
| 8  | 14.40 - 14.55 | Farah Almas Riyanthi, S.Psi                                             | Gambaran Resistance to Change Karyawan PT X terhadap Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid-19                                           |
| 9  | 14.55 - 15.10 | Dhiaul Haq Ahlul Fiqih Islami                                           | Pengaruh Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kesejahteraan Karyawan di Tempat Kerja PT X di Masa Pandemi Covid-19                              |
| 10 | 15.10 - 15.25 | Dian Wiryatmo Esti Shri Salindri, S.Psi                                 | Peran Quality Of Work-Life Terhadap Keterikatan Kerja Pada Kesehatan Mental Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19                          |
| 11 | 15.25 - 15.40 | Gamma Rahmita Ureka Hakim, M.Psi                                        | Hubungan Resiliensi dengan Stress Kerja Karyawan Bagian Layanan Pelanggan PT.X Area Jawa Timur di Masa Pandemi COVID - 19              |
| 12 | 15.40 - 15.50 | Moderator                                                               | Penutupan                                                                                                                              |

#### Ruang 4

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

Operator : Putri Aisyah Naurasari

| No | Jam           | Presenter                                                                        | Artikel                                                                                                                          |
|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 13.00 – 13.10 | Moderator                                                                        | Pembukaan dan pembacaan tata tertib                                                                                              |
| 2  | 13.10 – 13.25 | Pravissi Shanti, S.Psi., M.Psi.<br>Dr. Nur Eva, M.Psi.                           | Asesmen Potensi Kognitif Anak TKI Berdasarkan McCharthy Scales of Children Abilities (MSCA) di Masa Pandemi Covid-19             |
| 3  | 13.25 – 13.40 | Emily Syenny                                                                     | Gagasan Konseptual Ruang Publik untuk Penanggulangan Gangguan Mental Saat Pandemi Covid-19                                       |
| 4  | 13.40 – 13.55 | Wahyu Relisa Ningrum, S.Psi                                                      | Literasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Siaran Interaktif Radio                                               |
| 5  | 13.55 – 14.10 | Yohanes Probo Dwi Sasongko                                                       | Mitigasi Coronaphobia di Tengah Pandemi Covid-19 dalam Komunikasi Interpersonal Herbert Blumer                                   |
| 6  | 14.10 – 14.25 | Vincentius Kristalis Suryonugroho, S.Psi.<br>Aji Bagus Priyambodo, S.Psi, M.Psi. | Hubungan Sikap terhadap Insentif dan Motivasi Kerja dengan Kinerja pada Driver GrabBike di Kota Malang                           |
| 7  | 14.25 – 14.40 | Nabilah Maghfirah Maulani<br>Aji Bagus Priyambodo                                | Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang                                                    |
| 8  | 14.40 – 14.55 | Kurniawan Kerebungu, S.Psi                                                       | Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Dive Guide yang Dirumahkan Akibat Pandemic Covid-19                               |
| 9  | 14.55 – 15.10 | Panji Galih Anugrah<br>Aji Bagus Priyambodo, S.Psi., M.Psi                       | Peran Work-Life Balance terhadap Kinerja Karyawan Yang Menerapkan Work From Home (WFH) di Masa Pandemi COVID-19: Studi Literatur |
| 10 | 15.10 – 15.25 | Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah, S.Psi., M.A.                                      | Pelatihan Konseling Sebaya Sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan Assalam Shobuur Dau Malang               |
| 11 | 15.25 – 15.40 | Hidayatul Maghfiroh                                                              | Kepatuhan Santri Ndalem Pesantren Salaf Mamba'ul Hikam Kabupaten Blitar                                                          |
| 12 | 15.40 – 15.50 | Moderator                                                                        | Penutupan                                                                                                                        |

## Ruang 5

Moderator : Farah Farida Tantiani, S.Psi, M.Psi

Operator : Rafika Puspa Adelina

| No | Jam           | Presenter                                                     | Artikel                                                                                                            |
|----|---------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 13.00 – 13.10 | Moderator                                                     | Pembukaan dan pembacaan tata tertib                                                                                |
| 2  | 13.10 – 13.25 | dr. Renny Aditya, Mkes SpOG(K)<br>dr. Yanti Fitria, SpKJ      | Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care Saat Pandemi Covid-19                  |
| 3  | 13.25 – 13.40 | Nurul Qomariah, S.Psi                                         | Gambaran Kebermaknaan Hidup Pelaku NSSI                                                                            |
| 4  | 13.40 – 13.55 | Rahma Lailatus Sakina, S. Psi<br>Ike Dwiastuti, S.Psi., M.Psi | Self Esteem Mahasiswa Pengguna Make Up: ditinjau dari Body Image dan Media Exposure                                |
| 5  | 13.55 – 14.10 | Risa Restiana, S.Psi<br>Ike Dwiastuti, S.Psi., M.Psi          | Gambaran Psikologis Korban Body Shaming: Melalui Tinjauan Body Dissatisfaction dengan Self-Esteem dan Afek Negatif |
| 6  | 14.10 – 14.25 | Amethysa Iganingrat                                           | Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal                                                                          |
| 7  | 14.25 – 14.40 | Diana Putri Arini, M.A.,<br>M.Psi., Psikolog                  | Apakah Kekerasan pada Anak Merupakan Bentuk Parental Burnout di Masa Pandemi?                                      |
| 8  | 14.40 – 14.55 | Agung Minto Wahyu<br>Panji Galih Anugrah                      | Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z                                             |
| 9  | 14.55 – 15.10 | Siti Fatimah, M.Si.<br>Dr. Nur Eva, SPsi., M.Psi.             | Flow sebagai Prediktor Keterlibatan Akademik pada Mahasiswa: Systematic Review dan Meta-Analysis                   |
| 10 | 15.10 – 15.25 | Runi Rulangi, M.Psi., Psikolog                                | Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being Mahasiswa                                                     |
| 11 | 15.25 – 15.40 | Dra. Anicleta Yulastuti, M. Hum.                              | Sublimation as Defense Mechanism in Pandemic Fatigue Today                                                         |
| 12 | 15.40 – 15.50 | Moderator                                                     | Penutupan                                                                                                          |

# *Self Compassion* sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Bercerai

Novita Ulya Dewi<sup>1</sup>, Achmad Muhammad Danyalin<sup>2</sup>, Agung Minto Wahyu<sup>3</sup>, dan Tutut Chusniyah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\* Penulis Koresponden: Tutut Chusniyah. Email: tutut.chusniyah.fppsi@um.ac.id

## Abstrak

*Self compassion* adalah kemampuan individu dalam memahami ketidakmampuan yang ada dalam dirinya dan menganggapnya sebagai bagian dari kehidupan manusia. Tujuan penelitian ini yakni: 1) Mengetahui *self compassion* yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai 2) Mengetahui optimisme yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai 3) Mengetahui apakah *self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis prediktif menggunakan analisis deskriptif dan regresi sederhana pada populasi mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan subjek sebanyak 75 orang. Instrumen yang digunakan berupa skala *Self compassion Scale Short Form* (SCS-SF) dan skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R), dengan reliabilitas 0,800 dan 0,691. Penelitian ini menghasilkan keputusan  $H_0$  ditolak dengan nilai signifikansi 0,000, nilai R yang diperoleh sebesar 0,656 dan nilai R square 0,431 yang menunjukkan kontribusi terhadap kemunculan optimisme sebesar 43,1%.

**Kata Kunci:** *self compassion*, optimisme, mahasiswa yang orang tuanya bercerai

## 1. Pendahuluan

Lembaga yang menjadi tempat sosialisasi pertama dan utama dalam pengasuhan adalah keluarga. Menurut Lubis (2011) keluarga adalah kesatuan terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Setiap individu pasti mengidamkan sebuah keluarga yang utuh dan harmonis. Keharmonisan dalam keluarga merupakan suatu keadaan dimana didalamnya terdapat ikatan yang mampu memberikan rasa aman dan tentram kepada setiap anggotanya yang membuat keluarga utuh dan bahagia (Gunarsa dan Gunarsa, 2004). Selain itu, didalamnya juga terdapat hubungan yang baik antar anggota keluarga yaitu hubungan antara ibu-ayah, ibu-anak, dan ayah-anak. Dalam keluarga yang harmonis akan terdapat kehangatan sebagai bentuk rasa aman yang diberikan orang tua kepada anak. Namun, tidak dapat dipungkiri adanya perselisihan, konflik, dan pertengkaran menjadi penyebab dari hancurnya rumah tangga, yang berakhir dengan perceraian. Perceraian merupakan putusnya hubungan perkawinan secara hukum yang disebabkan oleh hubungan pernikahan yang tidak berjalan dengan baik yang biasanya didahului dengan konflik antara pasangan suami istri yang dilakukan di pengadilan agama dan mengawali berbagai perubahan emosi, psikologis, lingkungan dan anggota keluarga serta dapat menimbulkan perasaan duka yang mendalam (Widiastuti, 2015). Dalam hal ini, tidak ada seorang individu atau anak yang menginginkan terjebak dalam keadaan lingkungan keluarga yang bercerai.

Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik angka pernikahan pada tahun 2016 mencapai 1.837.185 pernikahan. Namun hal ini diiringi dengan tingginya angka perceraian yang meningkat setiap tahunnya yaitu pada 2015 terdapat 347.256 kasus dan meningkat pada tahun 2016 menjadi 365.633 kasus. Pada tahun 2016, menurut BPS, Jawa Timur menduduki peringkat tertinggi dalam angka perceraian

yaitu mencapai 86.491 kasus. Dari angka perceraian yang ada secara tidak langsung dapat menunjukkan banyaknya anak-anak yang menjadi korban dari perceraian kedua orang tua mereka. Berdasarkan data yang dihimpun dari KPAI, sepanjang periode 2011-2016 tercatat 4.294 pengaduan kasus anak korban pengasuhan keluarga dan pengasuhan alternatif. Jumlah ini menduduki peringkat kedua setelah kategori laporan kasus anak berhadapan hukum (ABH) yang mencapai 7.698 kasus. Pengaduan anak terkait perceraian untuk tahun 2013-2016 adalah 1.215 kasus terkait perebutan hak asuh anak, 1.043 kasus pelarangan akses bertemu orang tua, dan 766 kasus penelantaran ekonomi. Perceraian tidak hanya berdampak pada perubahan kehidupan dari orang yang melakukan perceraian saja, tapi juga berdampak kepada perubahan kehidupan anak dari hasil perkawinan tersebut (KPAI, 2016). Menurut Rice dan Dolgin (dalam Dewi dan Utami, 2008) banyak penelitian yang menyatakan bahwa perceraian memberikan dampak yang besar kepada anak, baik dari sisi psikologis, kesehatan, maupun akademis.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa sehingga belum sepenuhnya matang dan masalah pembentukan identitas masih menonjol pada periode ini (Arnett dalam Neff & McGehee, 2010). Selain itu menurut Hurlock (dalam Jahja, 2011) masa dewasa awal ini merupakan masa pencarian kemandirian dan merupakan masa reproduktif dimana penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai serta kreativitas, dan penyesuaian terhadap pola hidup yang baru. Lingkungan pertama dan utama yang dapat mengarahkan anak untuk menghadapi kehidupannya adalah keluarga (Sari, 2010). Lingkungan keluarga sangat dibutuhkan oleh anak dalam proses perkembangan sosialnya yaitu kebutuhan terhadap rasa aman, dihargai, disayangi, diterima dan kebebasan untuk menyatakan diri dalam keluarga (Ali & Asrori, 2012).

Masa dewasa awal merupakan masa yang sulit dimana individu dituntut untuk mampu melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk mandiri. Menurut Jahja (2011) terdapat tiga faktor yang membuat masa dewasa awal menjadi masa yang rumit yaitu individu tidak siap dalam menghadapi babak baru dan tidak dapat menyesuaikan peran dengan baik, kurangnya persiapan terhadap peran yang akan dijalani individu sehingga dapat menimbulkan kekecewaan pada diri individu, dan tidak adanya bantuan dari orang tua atau orang-orang terdekat dalam menyelesaikan masalah. Selain itu mereka akan merasa terganggu ketika menjalankan tugas perkembangannya, apabila keluarga mereka berada dalam keadaan disharmoni akibat perceraian. Hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis sendiri sangat erat kaitannya dengan optimisme yang mereka miliki (Imtiaz & Kamal, 2016).

Selain itu berdasarkan wawancara pada tanggal 24 Juli 2020 terhadap mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai, ditemukan bahwa banyak anak yang merasakan kecemasan terkait masa depannya akibat perceraian yang dialami oleh orang tuanya. Mereka takut jika hal yang dialami oleh orang tuanya juga akan terjadi pada dirinya. Selain itu, mereka juga takut jika ketika menikah kelak, keluarga dari pasangan tidak bisa menerima latar belakang keluarganya yang bercerai. Kemudian setelah perceraian orang tua mereka seringkali terbebani oleh stigma yang diberikan masyarakat terhadap keluarga yang bercerai. Keluarga dari kedua orang tua yang saling menyalahkan dan menjatuhkan satu sama lain membuat anak merasa bersalah dan bertanggungjawab atas perceraian orang tuanya. Sehingga, ketika mereka menghadapi permasalahan seringkali tidak disikapi dengan cara yang positif. Mereka kerap melampiaskan emosi dengan cara merokok, menyakiti diri sendiri seperti menyayat-nyayat anggota tubuhnya, mabuk, dan sempat berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri. Seperti yang ditunjukkan oleh Ramadhani, dkk. (2016) bahwa perceraian orang



tua memiliki dampak yang begitu besar terhadap anak dimana anak akan merasakan kemarahan, takut, tertekan dan merasa bersalah.

Orang yang optimis merupakan orang yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada diri mereka (Carver, dkk., 2010). Konsep optimisme berkaitan dengan harapan seseorang tentang keadaan di masa depan. Individu yang optimis cenderung percaya diri dan gigih dalam menghadapi beragam tantangan hidup. Ketika seseorang percaya untuk memiliki lebih banyak hasil yang baik dibandingkan dengan hasil yang buruk di masa depan, orang dianggap lebih optimis (Scheier & Carver, 1985). Optimisme dan pesimisme merupakan dasar dari kepribadian seseorang yang mempengaruhi pandangan individu terhadap sebuah peristiwa yang dialami dalam hidupnya, mempengaruhi pengalaman subjektif individu saat menghadapi masalah, dan mempengaruhi keterikatan individu terhadap tindakan yang akan dilakukan saat menghadapi masalah (Scheier & Carver, 2002). Dalam beberapa penelitian, optimisme seringkali dikaitkan dengan susana hati yang positif dan moral yang baik. Optimisme juga dikaitkan dengan ketekunan dan pemecahan masalah yang efektif, keberhasilan dalam akademik, atletik, militer, pekerjaan, politik, dan juga kesehatan. Bahkan untuk melihat long life serta kebebasan dari trauma (Peterson, 2000). Kecenderungan optimis telah terbukti bermanfaat untuk menghadapi berbagai macam keadaan yang penuh tekanan (Hart, dkk., 2008; Strunk, dkk., 2006). Snyder & Lopez (2002) menyatakan bahwa optimisme mampu mencegah depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa. Optimisme mendorong seorang individu untuk selalu berpikir bahwa segala sesuatu yang telah terjadi adalah hal yang terbaik untuk dirinya. Aspinwall dan Taylor (dalam Scheier, dkk. 1994) menunjukkan bahwa orang yang optimis lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan yang penting dibandingkan dengan orang yang memiliki pandangan pesimis.

Menurut Scheier dan Carver (dalam Mishra 2012) individu yang memiliki optimisme untuk masa depan diasumsikan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi dalam hidup mereka, cenderung melihat hasil yang diinginkan dapat dicapai, dan mampu bertahan dalam upaya yang mewujudkan tujuan mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki ekspektasi hasil negatif untuk masa depan mereka dianggap mengharapkan hal-hal buruk terjadi, cenderung memilih upaya yang lebih mudah, menjadi pasif dan akhirnya menyerah untuk mencapai tujuan mereka. Selain itu harapan yang digeneralisasikan tersebut akan relatif stabil sepanjang waktu. Strassle, dkk. (1999) menyebutkan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kesehatan fisik dan mental yang positif, frekuensi gangguan mental yang lebih rendah, dan harga diri. Kemudian menurut Størksen, dkk. (2006) meskipun perceraian orang tua telah berjalan lebih dari 8 tahun dilaporkan anak lebih banyak mengalami gejala kecemasan dan depresi, perasaan kesejahteraan yang lebih rendah dan lebih banyak masalah yang berhubungan dengan sekolah daripada rekan-rekannya yang orang tuanya tinggal bersama. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pérez, dkk. (2014) mengenai hubungan antara optimisme disposisi, faktor psikososial seperti koping, spiritualitas, dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan pada orang tua atau pengasuh dan guru, faktor sosiodemografi seperti usia, tingkat pendidikan komposisi keluarga dan jenis kelamin serta status sosial ekonomi. Hasil yang ditunjukkan adalah koping pada anak muda yaitu dukungan sosial, fantasi serta self blame, dan pada orang tua yaitu pemecahan masalah serta dukungan sosial dapat memprediksi adanya optimisme pada anak muda.

Menurut Seligman (2008) faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang yaitu dukungan sosial, keyakinan diri, harga diri, dan pengalaman. Seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi menurut Bandura (1994) akan menciptakan *sense of personal efficacy*, dimana mereka percaya terhadap kualitas dan kemampuan yang mereka miliki. Dengan hal tersebut seseorang mampu mengatur perilaku mereka agar dapat mencapai tujuannya. Menurut Neff, dkk. (2007) kualitas dan kemampuan



yang ada dalam diri individu akan mudah diterima ketika individu tersebut mampu menerima segala kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Kemampuan ini tergolong kemampuan pola pikir individu yang welas asih atau sering disebut *self compassion*.

*Self compassion* adalah kemampuan melibatkan diri dalam proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya (Afif, 2019). Perasaan kasihan terhadap diri sendiri dan orang lain telah dikaitkan dengan tingkat aktivasi otak yang lebih tinggi di korteks prefrontal kiri, suatu wilayah yang terkait dengan kegembiraan dan optimisme (Lutz, dkk dalam Neff, dkk., 2007). Menurut Podsakoff, dkk. (dalam Neff, dkk., 2007) menyatakan bahwa *self compassion* sangat terkait dengan pola pikir yang lebih bahagia, optimis, dan mampu memfasilitasi kemampuan individu untuk tumbuh, mengeksplorasi dan dengan bijak memahami diri sendiri dan orang lain. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Smeets, dkk. (2014) terkait pengembangan intervensi mengenai *self compassion* selama tiga minggu pada mahasiswa, Hasilnya mahasiswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kasih sayang diri, perhatian, optimisme, dan *self-efficacy*, serta penurunan *rumination*. Selain itu penelitian yang dilakukan Shapira dan Mongrain (2010) menemukan hasil bahwa menulis surat tentang *self compassion* tidak hanya menurunkan tingkat depresi, tetapi juga dapat meningkatkan kebahagiaan. Kesehatan mental yang positif sangat terkait dengan kasih sayang pada diri sendiri. Kebahagiaan yang lebih besar dapat berasal dari kehangatan, keterkaitan, dan keseimbangan yang dialami individu saat mereka menerapkan *self compassion* (Neff, dkk., 2007).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya ditemukan banyaknya individu yang terkena dampak dari perceraian menimbulkan keprihatinan terkait tentang konsekuensi perceraian bagi perkembangan, kesejahteraan, dan optimisme individu dimasa depan terutama pada mahasiswa. Selain itu penelitian mengenai *self compassion* dengan optimisme masih jarang diteliti di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk. (2007) menemukan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dan optimisme serta sifat kepribadian pada mahasiswa di Southwestern University. Selain itu Imtiaz dan Kamal (2016) juga menemukan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dan optimisme pada lansia. Maka dari itu peneliti ingin mengangkat penelitian dengan judul "*Self compassion* Sebagai Prediktor Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang Yang Orang Tuanya Bercerai". Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat *self compassion* serta optimisme mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membuktikan apakah *self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Optimisme

#### 2.1.1. Pengertian optimisme

Optimisme menurut Carver dan Scheier (dalam Synder dan Lopez, 2002) adalah pandangan positif individu terhadap hasil yang akan diperoleh di masa depan. Menurut Chang, dkk. (1997) optimisme adalah cara pandang individu secara positif terhadap suatu kejadian atau pengalaman hidup yang dialaminya, seperti mampu dalam menghasilkan suatu hal yang baik, tidak takut akan kegagalan, realistis dalam melihat suatu masalah agar mampu mencapai hal terbaik dalam hidupnya.

Optimisme tidak hanya sebuah keyakinan yang terisolasi, namun merupakan bagian dari sebuah sistem pengetahuan yang kompleks yang dapat berdampak baik dalam berbagai hal (Chang, 2001).

Seligman (2005) menyatakan bahwa yang menjadi dasar optimisme pada individu tidak hanya terletak pada cara bagaimana individu mengungkapkan harapan ataupun gambaran positif saja, namun juga bagaimana cara individu tersebut menanggapi penyebab dari suatu kejadian yang ada di dalam hidupnya.

Dari pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme merupakan cara pandang individu terhadap kejadian yang dialaminya secara positif, tidak takut akan kegagalan, serta dapat menghadapi penyebab dari suatu kejadian yang ada di dalam hidupnya.

### 2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme

Menurut Seligman (2008) faktor yang mempengaruhi optimisme ada 4, yaitu: dukungan sosial, keyakinan diri yang tinggi, harga diri, dan akumulasi pengalaman kesuksesan. Dukungan sosial yang cukup mampu membuat individu merasa lebih optimis karena mampu membuatnya yakin bahwa ketika individu membutuhkan bantuan, mereka bersedia membantu dan mendukungnya. Dukungan sosial dapat diperoleh baik dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan tempat dia tinggal. Namun, lingkungan yang paling mempengaruhi optimisme individu adalah lingkungan keluarga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Heinonen, dkk (2005) yang menyatakan bahwa faktor pengasuhan orang tua merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap optimisme individu. Faktor kedua yaitu keyakinan diri yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan tinggi atas kemampuan yang dimiliki mampu membuat individu mempunyai optimisme yang tinggi. Menurut Sheier dan Carver (2003) individu dengan keyakinan diri yang tinggi memiliki kepercayaan bahwa kemampuan yang mereka miliki dan usaha yang mereka lakukan mampu menentukan hasil yang akan mereka dapatkan.

Faktor ketiga adalah harga diri. Harga diri yang tinggi dapat membuat individu termotivasi untuk selalu memandang dirinya secara positif. Sehingga individu dapat selalu berusaha lebih keras dan lebih baik dalam usaha-usaha berikutnya saat menghadapi kegagalan. Selain itu, individu dengan harga diri yang tinggi akan lebih optimis dalam mencapai tujuannya daripada individu dengan harga diri yang rendah. Faktor keempat adalah akumulasi pengalaman sukses. Berbagai pengalaman individu dalam menghadapi permasalahan atau tantangan akan menumbuhkan keyakinan pada dirinya. Pengalaman keberhasilan individu dapat menumbuhkan sikap optimis pada diri individu dalam menghadapi tantangan-tantangan berikutnya. Menurut Thomason dan Thames (2000) tidak hanya pengalaman pribadi individu yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang, namun juga pengalaman orang-orang yang berada di sekitar individu yang juga dapat turut mempengaruhi.

### 2.1.3. Aspek optimisme

Menurut Sligman (2005) berdasarkan *explanatory style* terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi individu dalam memandang peristiwa. Aspek optimisme tersebut meliputi *permanence* (temporer), *pervasiveness* (spesifik), dan *personalization* (personal). Temporer (sementara/ *permanence*) dimana individu menganggap kejadian buruk yang menyimpannya hanya berlangsung bersifat sementara dan tidak terjadi dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan kejadian baik yang menyimpannya sebagai sesuatu yang bersifat permanen yang disebabkan oleh kemampuan mereka. Dimensi ini menentukan berapa lama seseorang menyerah atau bangkit.

Spesifik (*pervasiveness*), individu yang optimis menganggap kejadian yang menimpa dirinya dipandang secara spesifik bukan general. Penjelasan yang spesifik menjadikan individu mampu melihat bahwa tidak semua hal dalam suatu kejadian dapat merugikan. Individu dapat beranggapan bahwa masih ada hal positif di balik kejadian tersebut.

Personal (*personalization*), fokus pada dari mana keadaan baik atau buruk berasal, baik dari dalam diri (internal) atau dari lingkungan di luar dirinya (eksternal). Individu yang optimis cenderung memandang kejadian yang buruk bukan berasal dari dalam dirinya (internal). Dimensi ini menentukan apakah ketidakberdayaan disebabkan oleh diri sendiri atau lingkungan.

## **2.2. Self compassion**

### **2.2.1. Pengertian self compassion**

*Self compassion* terkait dengan definisi yang lebih umum yaitu berasal dari kata *compassion*. Menurut Neff (2003b) *self compassion* merupakan kemampuan individu dalam memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang dialami individu disertai pemahaman bahwa itu semua merupakan bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Menurut Wispe (dalam Neff, 2003b) *self compassion* adalah suatu kemampuan dalam melibatkan perasaan tersentuh terhadap penderitaan diri, tidak menghindari maupun memutuskan diri dari penderitaan tersebut, dan adanya keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut dengan kebaikan. Menurut Rubin (dalam Naff, 2003b) *self compassion* atau welas asih merupakan bagaimana seseorang melihat pengalamannya dan mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan adalah bagian dari hidup manusia dan semua orang termasuk dirinya sendiri berhak mendapatkan belas kasih. Menurut Goertz, dkk. (dalam Naff dan Germer, 2017) *self compassion* adalah bagaimana seseorang melibatkan kepekaan terhadap pengalaman penderitaan ditambah dengan keinginan mendalam untuk meringankan penderitaan tersebut. Berdasarkan paparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* adalah kemampuan individu dalam memahami penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang ada dalam dirinya, serta tidak menghindari maupun memutuskan diri dari penderitaan tersebut, adanya keinginan untuk meringankan penderitaan, dan menganggapnya wajar karena hal itu merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum.

### **2.2.2. Aspek-aspek self compassion**

Neff (2015) menjelaskan bahwa dalam *self compassion* terdapat tiga kelompok aspek yang bersifat positif versus negatif, meliputi *self-kindness* versus *self-judgement*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *over identification*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu dalam mendukung dan simpatik terhadap diri sendiri ketika melihat kekurangan pribadi serta memperlakukan diri sendiri dengan hangat dan lembut tanpa menghakimi atau menyakiti diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu memperlakukan dirinya dengan hangat dan lembut serta mentoleransi kesalahan dan kegagalan diri sendiri tanpa menghakimi dan menyakiti diri sendiri. Sedangkan *self-judgement* adalah bagaimana individu dalam menilai dirinya sendiri dengan mengkritik maupun menghakimi dirinya sendiri. Hidayati (dalam Afif, 2019) menjelaskan bahwa *self judgement* terjadi ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespons secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

*Common humanity* adalah kemampuan individu dalam memandang bahwa pengalaman atas kegagalan, penderitaan, kesulitan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup yang tidak hanya dialami oleh diri sendiri melainkan juga semua orang. *Common humanity* tidak hanya memandang kelemahan yang dimiliki individu secara subjektif, melainkan kelemahan ini merupakan kekurangan yang juga dimiliki oleh semua orang sehingga bersifat umum/menyeluruh. Penting bagi individu untuk memahami bahwa pengalaman atas kegagalan, penderitaan, kesulitan, dan tantangan semacam ini tidak hanya menyimpannya. Semua orang secara keseluruhan juga pernah mengalami masalah dan

kesulitan dalam hidupnya. *Isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*. *Isolation* ini terjadi ketika individu dalam keadaan sedih merasa seolah-olah dirinyalah yang paling menderita. Dimana gambaran manusia yang lebih luas hilang dan hanya terfokus pada dirinya sendiri yang tampak lemah dan menderita. Sehingga hal tersebut kemudian berfokus kepada pemahaman individu bahwa dirinyalah yang bertanggungjawab atas semua itu dan mengakibatkan individu mengutuk dirinya sendiri dan mengisolasi diri dari orang lain.

*Mindfulness* merupakan aspek ketiga dari *self compassion*. *Mindfulness* adalah penerimaan secara sadar dan melibatkan keterbukaan terhadap pengalaman atau kenyataan yang terjadi. Kemampuan ini dibutuhkan agar dapat melihat masalah secara jelas dan juga mampu menerima serta menghadapi kenyataan tanpa adanya *judgment* ataupun penghindaran terhadap masalah yang sedang terjadi. *Mindfulness* merujuk pada pengambilan perspektif yang lebih bijaksana dan lebih objektif pada diri sendiri dalam melihat pengalaman atau masalah yang dialami. Selain itu *mindfulness* berfungsi sebagai strategi pengorganisasian emosi melalui penurunan emosi yang negatif. *Over identification* adalah kecenderungan individu untuk bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi suatu masalah atau kehilangan kontrol atas emosi mereka. *Over identification* membuat individu memiliki pikiran atau perasaan negatif yang dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebih sehingga membuat individu merasa menderita

### 2.3. *Self compassion* sebagai prediktor optimisme

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Imtiaz dan Kamal (2016) tentang perenungan optimisme dan kesejahteraan psikologis diantara lansia dengan *self compassion* sebagai prediktor, hasil yang didapat dari penelitian tersebut yaitu *over identification*, *self-kindness* dan *isolation* secara signifikan meramalkan adanya optimisme. Hasil lain menunjukkan bahwa kelompok umur lain yang memiliki *self compassion* dapat menumbuhkan optimisme, kesejahteraan, dan mengurangi kecenderungan *ruminatif* dikalangan orang tua. Kemudian terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk. (2007) mengenai *self compassion* dalam kaitannya dengan fungsi psikologis dan sifat kepribadian. Hasilnya yaitu *self compassion* dapat membantu individu dalam mempertahankan harapan optimis tentang masa depan.

## 3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis prediktif. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji deskriptif dan uji regresi sederhana. Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu *self compassion* sebagai variabel bebas (X) dan optimisme sebagai variabel terikat (Y). Lokasi penelitian ini adalah di Universitas Negeri Malang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Dalam pengambilan sampel penelitian teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah: (a) mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang yang berusia 18-25 tahun (b) orang tuanya bercerai (c) perceraianannya maksimal 8 tahun. Jumlah sampel yang terkumpul yaitu sebanyak 75 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan skala likert dari dua instrumen adaptasi yaitu (1) skala *self compassion* (SCS-SF) yang dikembangkan oleh Neff (2011) dengan prosedur adaptasi *back-translation* (Brislin, 1970). Terdapat 12 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,800, dan (2) skala optimisme (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier, dkk. (1994) dengan prosedur adaptasi *back-translation* (Brislin, 1970). Terdapat 10 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,691.

Adapun dua analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan program *IBM SPSS Statistics 20*. 1) analisis deskriptif dalam penelitian ini disusun berdasarkan skor T. Skor T merupakan salah satu cara mengubah skor mentah individu menjadi skor standar. Mengubah skor X menjadi skor T menyebabkan skor tersebut mengikuti suatu distribusi skor yang mempunyai mean sebesar  $T = 50$  dan deviasi standar  $St = 10$  (Azwar, 2013). Skor yang diperoleh dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi, dan rendah. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji linearitas. Selanjutnya 2) uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Data yang terkumpul kemudian diuji deskriptif. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Kategorisasi Skor *Self compassion***

| <b>SELF COMPASSION</b> |                  |          |
|------------------------|------------------|----------|
| <b>Kategori</b>        | <b>Frekuensi</b> | <b>%</b> |
| Tinggi                 | 34               | 45%      |
| Rendah                 | 41               | 55%      |
| Total                  | 75               | 100%     |

**Tabel 2. Kategorisasi Skoring Optimisme**

| <b>OPTIMISME</b> |                  |          |
|------------------|------------------|----------|
| <b>Kategori</b>  | <b>Frekuensi</b> | <b>%</b> |
| Tinggi           | 32               | 43%      |
| Rendah           | 43               | 57%      |
| Total            | 75               | 100%     |

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diketahui bahwa lebih banyak subjek yang memiliki tingkat *self compassion* rendah yaitu 41 orang atau 55% dan lebih banyak subjek yang memiliki tingkat optimisme yang rendah yaitu 43 orang atau 57%.

Setelah diuji deskriptif, data penelitian yang terkumpul kemudian diuji prasyarat yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| <b>Variabel</b>        | <b>Signifikansi</b> | <b>Keterangan</b> |
|------------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Self compassion</i> | 0,659               | Normal            |
| Optimisme              | 0,148               | Normal            |

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan analisis *kolmogorof smirnov* diperoleh hasil bahwa variabel *self compassion* memiliki signifikansi  $0,659 > 0,05$  dan variabel optimisme  $0,148 > 0,05$  yang berarti bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas**

| <b>Variabel</b>                         | <b>Signifikansi</b> | <b>Kesimpulan</b> |
|-----------------------------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Self compassion</i> dengan Optimisme | 0,701               | Linier            |

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari nilai  $p$  ( $0,05$ ), yaitu  $0,701 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut linier.



Setelah dilakukan uji prasyarat, data kemudian diuji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

| Variabel                                  | R     | R Square | Adjusted R Square | Sig.  | Kesimpulan |
|-------------------------------------------|-------|----------|-------------------|-------|------------|
| <i>Self compassion</i> terhadap Optimisme | 0,656 | 0,431    | 0,423             | 0,000 | H0 ditolak |

Dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,00 < 0,05$ , berarti hipotesis diterima. Sehingga *self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui R sebesar 0,656 menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan prediktor optimisme. Sedangkan R-Square 0,431 (43,1%) termasuk dalam kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa sebesar 43,1% variasi variabel dependen (Y) dapat dijelaskan oleh variabel independen (X). Artinya, determinasi variabel *self compassion* terhadap kemunculan variabel optimisme cukup besar yaitu sebesar 43,1%. Sedangkan sisanya sebesar 56,9% disebabkan oleh variabel lain seperti dukungan sosial, keyakinan diri, harga diri, dan pengalaman.

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif diketahui bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai sebagian besar rendah. Jika ditinjau dari setiap aspeknya, diperoleh data bahwa aspek *isolation* memiliki prosentase paling rendah dibanding aspek-aspek lain dari *self compassion*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *isolation* berpengaruh terhadap rendahnya *self compassion* pada mahasiswa dewasa awal yang orang tuanya bercerai. *Isolation* merupakan keyakinan individu bahwa hanya dirinyalah yang mengalami penderitaan atau permasalahan. Individu mengesampingkan atau mengabaikan bahwa orang lain juga pernah mengalami hal yang sama dengan dirinya. Neff (2015) menyatakan bahwa *isolation* akan membuat individu merasa sedih dan seolah-olah dirinyalah yang paling menderita dan bertanggungjawab atas permasalahan atau keadaan yang terjadi hal tersebut dapat membuat individu mengisolasi diri dari orang lain.

Individu dengan tingkat *self compassion* tinggi cenderung mudah mengendalikan diri dan merespon pengalaman yang kurang menyenangkan tanpa terjebak dalam pengalaman tersebut. Individu mampu memandang diri mereka dan mengontrol tindakan mereka dengan penuh empati. Berbeda dengan subjek yang tingkat *self compassion*nya rendah. Mereka cenderung kesulitan untuk mengembangkan dan mengontrol dirinya ketika menghadapi permasalahan. Hal itu menjadikan mereka lebih mudah tertekan bahkan depresi. Raes (dalam Afif, 2019) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi akan memiliki gejala depresi yang lebih rendah, begitupun sebaliknya. Selain itu, dari hasil analisis deskriptif juga diketahui bahwa tingkat optimisme mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai sebagian besar juga rendah. Jika ditinjau dari setiap aspeknya, diperoleh data bahwa aspek *permanence* memiliki prosentase paling rendah dari pada aspek-aspek lain dari optimisme. Sehingga, dapat dikatakan bahwa rendahnya optimisme pada mahasiswa dewasa awal yang orang tuanya bercerai disebabkan oleh rendahnya tingkat *permanence* mereka. *Permanence* merupakan kondisi dimana individu menganggap bahwa kejadian buruk yang dialaminya akan berlangsung dalam jangka waktu panjang. Individu dengan tingkat optimisme rendah cenderung menghindari sekaligus melarikan diri dari sesuatu yang menjadi *stressor* mereka. Berbeda dengan individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi. Mereka akan mampu lebih fokus pada masalah sehingga mampu menganalisa masalah yang sedang dihadapi untuk kemudian mencari jalan

keluarnya. Tylor (dalam Scheier, 1994) menyatakan bahwa individu yang optimis akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan kehidupan.

Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang signifikan dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan prediktor optimisme. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk. (2007) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa. Optimisme menurut Chang, dkk. (1997) merupakan cara individu dalam memandang suatu kejadian atau pengalaman hidup yang dialaminya secara positif, dimana individu mampu menghasilkan sesuatu yang baik, tidak takut akan sebuah kegagalan, dan memandang suatu masalah secara realistis. Salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah *self compassion*. Hal tersebut terbukti dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap optimisme pada mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Dimana semakin tinggi *self compassion* mereka, semakin tinggi pula optimismenya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* mereka maka semakin rendah pula tingkat optimismenya.

Pada penelitian ini faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang adalah *self compassion*. *Self compassion* adalah kemampuan individu dalam melihat pengalamannya dan memahami kegagalan sebagai bagian dari kehidupan. Ada tiga aspek *self compassion* yang bersifat positif versus negatif, yaitu: kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri (*self kindness*) versus adanya kritik yang berlebihan terhadap diri (*self judgement*), adanya kemampuan individu dalam memandang bahwa pengalaman atas kegagalan, penderitaan, dan kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia (*common humanity*) versus adanya penarikan diri dari lingkungan (*isolation*), dan adanya pengambilan perspektif yang bijaksana serta objektif dalam melihat masalah (*mindfulness*) versus ketidakmampuan dalam mengontrol emosi dan perasaan negatif dalam menghadapi masalah (*over identification*).

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa; (1) Gambaran *self compassion* sebagian besar mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai tergolong kedalam kategorisasi rendah. (2) Gambaran optimisme sebagian besar mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai tergolong kedalam kategorisasi rendah. (3) *Self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai.

Dari kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran ke beberapa pihak. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah perlu menanamkan keyakinan kepada diri sendiri bahwa permasalahan atau tekanan yang mereka alami tidak hanya dialami oleh mereka saja. orang lain juga pernah atau akan merasakan hal yang sama dengan dirinya. Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang rendah perlu menanamkan keyakinan kepada diri sendiri bahwa permasalahan atau tekanan yang sedang mereka rasakan ini sifatnya sementara, tidak permanen. Sehingga, mereka bisa memfokuskan diri untuk menganalisa permasalahan yang mereka alami dalam rangka menemukan solusi atas permasalahannya. Saran selanjutnya untuk peneliti lain agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme mahasiswa terutama mahasiswa dewasa awal yang orang tuanya bercerai.

## Rujukan



- Afif, M. A. 2019. *Modal Psikologi Sebagai Prediktor Self compassion pada Pengangguran Usia Produktif di Kelurahan Panggungrejo Kota Pasuruan* [Skripsi]. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ali, M., & Asrori, M. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Azwar. S. 2013. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1994. *Self efficacy*. Stanford University
- Brislin, R. W. 1970. Back-translation for cross-cultural research. *Journal of cross-cultural psychology*, 1(3), 185-216.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. 2010. Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. 1997. Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. 2008. Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194-212.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, S.Y.D. 2004. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hart, S. L., Vella, L., & Mohr, D. C. 2008. Relationships among depressive symptoms, benefit-finding, optimism, and positive affect in multiple sclerosis patients after psychotherapy for depression. *Health Psychology*, 27, 230-238.
- Imtiaz, S., & Kamal, A. 2016. Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1).
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- KPAI. 2016. *Bank Data Perlindungan Anak "Data Kasus Berdasarkan Klaster Perlindungan Anak, 2011-2016"*. Online. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-per-tahun/data-kasus-berdasarkan-klaster-perlindungan-anak-2011-2016> (diakses pada 6 November 2019)
- KPAI. (2016). *Bank Data Perlindungan Anak "Rincian Data Kasus Berdasarkan Klaster Perlindungan Anak, 2011-2016"*. Online. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-per-tahun/rincian-data-kasus-berdasarkan-klaster-perlindungan-anak-2011-2016> (diakses pada 6 November 2019).
- Lubis, N. L. 2011. *Memahami Dasa-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Neff, K. D., & McGehee, P. 2010. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(8), 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. 2007. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Pérez, C. L., Salamanca, M. V., Castañeda, I. A., Soto, P. B., & Vanegas, I. J. 2014. What makes us optimistic?: Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46.
- Peterson, C. 2000. The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. 2016. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SmK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Sari, A., Hubeis, A. V. S., Mangkuprawira, S., & Saleh, A. 2010. Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga dalam Fungsi Sosialisasi Keluarga terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 8(2).

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1985. Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 2002. Optimism. Dalam Snyder, C. R., dan Lopez, J. S. Editor. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. 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.
- Seligman, M. E. P. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT. Karya Kita.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. 2010. The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. 2014. Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Størksen, I., Røysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. 2006. Adolescent adjustment and well-being: effects of parental divorce and distress. *Scandinavian journal of psychology*, 47(1), 75-84.
- Strassle, C. G., McKee, E. A., & Plant, D. D. 1999. Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, 72, 265-276.
- Strunk, D. R., Lopez, H. L., & DeRubeis, R. J. 2006. Depressive symptoms are associated with unrealistic negative predictions of future life events. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 875-896.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). 2002. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Widiastuti, R. Y. 2015. Dampak perceraian pada perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 2(2), 76-86.

# Korelasi Pencarian Pertolongan Formal dengan Literasi Depresi melalui Podcast secara Daring

Lathifah Dzakiyyah Zulfa<sup>1\*</sup> dan Dessyani Salim<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, Jakarta

\* Penulis Koresponden: Lathifah Dzakiyyah Zulfa. Email: [lathifahdzakiyyahz@gmail.com](mailto:lathifahdzakiyyahz@gmail.com)

## Abstrak

Hanya sepertiga dari penderita gangguan mental termasuk depresi yang mencari pertolongan dari orang lain sehingga tidak mengherankan bahwa angka kejadian bunuh diri masih tinggi. Faktor dalam pencarian pertolongan adalah pengalaman pencarian pertolongan terdahulu, stigma, dan tingkat pengetahuan. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan adanya hubungan antara literasi depresi dengan pencarian pertolongan formal karena literatur yang ada sebelumnya hanya menemukan hubungan yang rendah antara dua variabel tersebut serta meninjau apakah pendidikan informal secara daring melalui podcast dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan pendengarnya. Penelitian ini menggunakan metode survei lapangan untuk membuktikan hipotesis tersebut pada 25 mahasiswa pre – klinik fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018, 2019, 2020 (belum melewati blok sistem saraf dan kesehatan jiwa) yang mendengarkan podcast Metanoia sebagai sarana pembelajaran kesehatan mental informal. Rerata jawaban responden lebih tinggi dibandingkan rerata hipotesis sehingga responden memiliki tingkat literasi depresi serta pencarian pertolongan yang tinggi. Analisis korelasi Spearman Rho pada data survei menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara literasi depresi dengan pencarian pertolongan formal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendengar podcast Metanoia memiliki tingkat literasi depresi tinggi (pembelajaran metode daring yang cocok dengan masa pandemi kini ternyata juga mampu memberikan pengetahuan tentang depresi dengan baik) serta literasi depresi berhubungan kuat dengan pencarian pertolongan formal.

**Kata Kunci:** literasi depresi, pencarian pertolongan formal, podcast

## 1. Pendahuluan

Diestimasi lebih dari 264 juta orang di dunia mengidap depresi dan delapan ratus ribu di antaranya meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya (WHO, 2020; WHO, 2019). Tatalaksana depresi telah banyak dikembangkan namun akses terhadap itu semua masih sulit dijangkau. Stigma masyarakat tentang pengidap depresi yang seolah olah tidak beriman, tidak bersyukur, atau lemah juga menjadi penghalang seseorang pergi berobat atau bahkan mengurungkan niat untuk sekedar meminta pertolongan orang terdekat. Hal tersebut menjadikan negara maju maupun berkembang sama – sama berkekuatan dalam mencegah kejadian bunuh diri akibat depresi (GBD, 2017; Lestari et al, 2014; Rickwood et al, 2012; Sibicky et al, 1986; Soebiantoro, 2017; Wang, 2007). Hanya sepertiga pengidap gangguan mental yang berusaha mencari bantuan orang lain dan tingkat pengetahuan individu juga berpengaruh di dalamnya (Lyons et al, 1995; Novianty, 2017).

Pencarian pertolongan adalah setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan memenuhi kebutuhan akan bantuan dengan cara yang positif, termasuk pelayanan formal oleh staff medis, konselor, atau psikolog serta sumber informal lainnya seperti orang sekitar. Dilansir dari penelitian terdahulu bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi pencarian pertolongan adalah keyakinan atau niat dari yang ingin meminta pertolongan, persepsi mengenai bantuan, pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan, serta stigma yang ada di sekitar (Andersson et al, 2015; Fox et al, 2001; Mendoza et al, 2015; Soebiantoro, 2017; Sun et al, 2016; Umubyeyi et al, 2016; Wright, 2011). Penelitian lain menemukan bahwa pencarian pertolongan dipengaruhi oleh perbedaan gender, status

sosial, dan literasi (Barker, 2007; Yu et al, 2015). Faktor internal yang dapat diubah salah satunya adalah literasi atau pengetahuan individu itu sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan antara tingkat literasi depresi terhadap pencarian pertolongan formal. Seberapa jauh hubungan antara tingkat literasi dengan pencarian pertolongan telah banyak dipelajari namun hasilnya hubungan tersebut lemah (Lumaksono et al, 2020; Mendoza et al, 2015; Novianty et al, 2017). Korelasi antara kedua variabel tersebut sebelumnya menggunakan metode uji regresi, sedangkan pada penelitian ini digunakan metode uji signifikansi. Penelitian ini juga ditujukan untuk melihat tingkat pengetahuan tentang depresi pada orang yang mendengarkan *podcast*. Metode pembelajaran daring berbasis *podcast* menjadi pilihan dan trend terutama saat masa pandemi sekarang ini karena sangat mudah untuk diakses, lebih sedikit menggunakan memori penyimpanan dan data seluler pada gawai daripada penggunaan metode berbasis video, dan dapat menghindari misinterpretasi informasi yang didapat dari metode pembelajaran berbasis tulisan. Terlebih lagi berkembangnya *podcast* pada era pandemi, memungkinkan kita untuk mengakses berbagai topik dan bahasan yang diinginkan secara leluasa.

## 2. Metode

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain survei lapangan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terbagi menjadi dua bagian. Survei lapangan ditujukan untuk melihat pilihan responden pada populasi yang diteliti, sehingga desain ini tepat digunakan bagi penulis yang ingin melihat adanya niat dari mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang mendengarkan *podcast* Metanoia untuk mencari pertolongan formal serta tingkat pengetahuannya tentang depresi (Bordens et al, 2002). Subjek yang berpartisipasi adalah mahasiswa pre – klinik yang belum melewati blok sistem saraf dan kesehatan jiwa, mendengarkan *podcast* Metanoia, dan bersedia mengisi kuesioner yang disediakan. 25 orang dari angkatan 2018, 2019, dan 2020 masuk dalam kategori yang telah ditentukan. *Pilot test* untuk menentukan instrumen yang lulus prasyarat dilakukan dengan subjek yang sama dengan tes sesungguhnya.

Kuesioner yang digunakan mengadaptasi teori yang telah dikemukakan atau dari kuesioner yang telah ada sebelumnya. Kuesioner bagian pertama mengukur tingkat literasi depresi dari subjek atau dengan kata lain mengukur tingkat pengetahuan subjek tentang depresi, dimulai dari dampak depresi, gejala, serta tatalaksana. Griffiths sebelumnya mengembangkan dan menggunakan *D – lit questionnaire* pada tahun 2012 dengan dua puluh dua butir pertanyaan. Penulis menyusun sepuluh pertanyaan yang mengadaptasi kuesioner berskala dikotomi tersebut. Delapan butir pertanyaan mendapat  $r$  hitung diatas  $r$  tabel pada uji korelasi *Pearson*, sehingga ada dua butir pertanyaan tidak valid yang dihilangkan. Besar koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* kedelapan butir tersebut di atas 0,6 sehingga butir pertanyaan tersebut adalah reliabel.

Bagian dua dari kuesioner adalah pertanyaan tentang apakah responden bersedia meminta pertolongan formal serta usaha mereka mencapai pertolongan tersebut. Pertanyaan tersebut disusun dengan pertimbangan dari ulasan oleh Rickwood, diterbitkan tahun 2012, yang membahas proses, sumber, pola, serta pengetahuan dari orang yang meminta pertolongan. Skala likert menyajikan lima pilihan jawaban dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat tidak setuju. 5 butir pertanyaan mendapat skor *Alpha Cronbach* 0,910 sehingga seluruhnya dinyatakan reliabel. Penilaian korelasi dua arah dengan koefisien korelasi *Pearson* mendapat skor di bawah 0,01 sehingga seluruh pertanyaan adalah valid.

Uji penentuan tingkat kemampuan literasi depresi dan niat mencari pertolongan menggunakan rerata data serta standar deviasi. Data dari kedua bagian kuesioner dianalisis korelasinya dengan persamaan *Spearman Rho* pada *SPSS 16.0*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Terdapat 441 mahasiswa pre – klinik yang belum melalui blok sistem saraf dan kesehatan jiwa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Sebanyak 25 mahasiswa mendengarkan *podcast* karya Galuh Nandya, Metanoia. Pengisian kuesioner dimulai dari tanggal tiga hingga sepuluh Desember 2020 secara daring.

#### 3.1. Uji penentuan tingkat literasi depresi dan niat mencari pertolongan

Skala dikotomi menyajikan alternatif pilihan ya atau tidak yang salah satunya mengandung jawaban benar. Jawaban benar bernilai satu sedangkan jawaban salah bernilai nol. Delapan pertanyaan dalam bagian pertama kuesioner dibagikan untuk mengukur pengetahuan responden sehingga didapatkan nilai terendah adalah empat sedangkan ada dua responden yang menjawab benar hingga tujuh pertanyaan. Rerata dari data ini adalah 5,08 yang lebih besar daripada rerata hipotesis (rerata yang didapat dari nilai maksimal dan nilai minimal yang memungkinkan dari jumlah butir soal) sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi depresi responden tinggi. Responden yang hanya menerima pengetahuan tentang depresi secara informal (dari *podcast*) memiliki tingkat literasi yang tinggi sesuai dengan literatur terdahulu (Lumaksono et al, 2020). Standar deviasi empirik (0,572) lebih rendah dibandingkan hipotesis maka variasi jawaban responden rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara satu responden dengan responden lainnya memiliki kemampuan yang mirip.

Lima pilihan jawaban dengan bobot nol hingga dua puluh lima pada kuesioner bagian dua (Pencarian pertolongan formal) disajikan dan memberikan data nilai terendah adalah sembilan sedangkan yang tertinggi adalah dua puluh tiga. Rerata dan standar deviasi empirik lebih tinggi dibandingkan SD hipotesis sehingga dapat disimpulkan bahwa niat pencarian pertolongan formal responden cukup tinggi namun tidak seragam (variasi tinggi).

**Tabel 1: Perbandingan nilai hipotesis dan empirik pada 2 variabel.**

| Kuesioner                       | Hipotesis |     |      |       | Empirik |     |       |       |
|---------------------------------|-----------|-----|------|-------|---------|-----|-------|-------|
|                                 | Min       | Max | Mean | SD    | min     | Max | Mean  | SD    |
| Literasi Depresi                | 0         | 8   | 4    | 1,33  | 4       | 7   | 5,08  | 0,572 |
| Pencarian<br>Pertolongan formal | 0         | 25  | 12,5 | 4,167 | 9       | 23  | 17,64 | 4,452 |

#### 3.2. Uji Korelasi

Tes *Spearman Rho* dilakukan karena data yang ingin diketahui hubungan antar variabelnya adalah data non – parametrik yang berarti tanpa asumsi dan dapat mengabaikan uji normalitas. Taraf signifikansi di bawah 0,05 mengartikan adanya hubungan pada kedua variabel yang diuji maka kedua variabel yang diuji kali ini yaitu pencarian pertolongan formal dan literasi depresi memiliki korelasi karena taraf signifikansinya di bawah 0,01. Koefisien korelasi sebesar 0,7 menandakan adanya hubungan yang kuat antar kedua variabel berdasarkan tabel interpretasi menurut Sugiyono.

**Tabel 2: Hasil uji Spearman Rho**

| Literasi Depresi             |                    | Pencarian Pertolongan formal |        |
|------------------------------|--------------------|------------------------------|--------|
| Literasi Depresi             | Koefisien korelasi | 1,000                        | ,700** |
|                              | Sig.               | .                            | <,001  |
| Pencarian Pertolongan formal | Koefisien korelasi | ,700**                       | 1,000  |
|                              | Sig.               | <,001                        | .      |

Penelitian ini memberikan data bahwa secara signifikan tingkat literasi depresi mahasiswa pre – klinik Fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia berkorelasi dengan niat mereka meminta pertolongan formal yang mengindikasikan bahwa hipotesis diterima. Hal tersebut sejalan dengan penelitian pada remaja Australia dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah menolak untuk meminta pertolongan (Novianty et al, 2017). Responden menerima pengetahuan tentang depresi secara informal salah satunya dari *podcast* Metanoia yang bertemakan kesehatan mental dan belum mendapatkannya dalam pendidikan formal dari materi kuliah, namun tingkat literasi responden tinggi, dilihat dari rerata empirik yang lebih tinggi dibandingkan dengan rerata hipotesisnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pendidikan bisa didapatkan dari mana saja, salah satunya literasi berbasis *podcast*. Kedepannya diharapkan adanya penelitian yang lingkup cakupannya lebih luas dengan responden yang lebih heterogen serta adanya perbandingan tingkat pengetahuan literasi depresi dan kesadaran pencarian pertolongan formal saat sebelum dan sesudah adanya paparan terhadap literasi depresi untuk menghindari bias dari pengetahuan awal responden terhadap hasil penelitian.

#### 4. Kesimpulan

Podcast Metanoia membantu pendengarnya untuk memahami depresi sehingga responden kuesioner penelitian ini mendapat skor tinggi dalam bagian pertama yaitu literasi depresi walaupun responden belum menjalani blok sistem saraf dan kesehatan jiwa. Pendidikan informal secara daring ini memberikan pengetahuan tentang depresi sehingga membuktikan pandemi bukan menjadi penghalang dalam peningkatan literasi depresi masyarakat luas.

Niat pencarian pertolongan berhubungan dengan tingkat pengetahuan individu itu sendiri pula, mengindikasikan upaya peningkatan literasi depresi secara daring melalui media *podcast* juga sekaligus memperkuat niat pencarian pertolongan formal. Ketika seseorang menyadari dirinya memerlukan bantuan dari pengetahuan yang ia miliki maka permintaan pertolongan kepada orang lain akan terwujud dan bukan tidak mungkin individu dengan tingkat literasi depresi tinggi juga menjadi penolong bagi orang lain yang dapat dibuktikan pada penelitian di masa mendatang.

#### Rujukan

- Andersson, L., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krant, G., Topper, K., & Backman, G. et.al. (2015). Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*. 151(2), 439–448.
- Barker, G. (2007). Adolescents, social support and help-seeking behaviour : An international literature review and programme consultation with recommendations for action. Geneva:WHO.
- Bordens, K.S., & Abbott, B.B. (2002). Research design and methods: A process approach (5th ed.). McGraw-Hill.
- Fox, J., Blank, M., Rovnyak, V., & Barnett, Y. (2001). Barriers to help seeking for mental disorders in a rural impoverished population. *Community Mental Health Journal*. 37(5), 421–436.



- GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*. 392, 1789–858.
- Gulliver, A., Griffiths, K.M., Christensen, H., MacKinnon, A., Cleave, A.L., Parsons, A., Bennet, K., Batterham, P.J., & Stanimirovic, R. (2012) Internet-Based Interventions to Promote Mental Health Help-Seeking in Elite Athletes: An Exploratory Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 14, 69.
- Lestari, W., & Wardhani, Y.F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat yang Dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 17(2), 157-166.
- Lumaksono, N., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy influence on help-seeking behavior in medical students. *Biomolecular and health science journal*. 3(1), 45-48.
- Lyons, M., & Ziviani, J. (1995). Stereotypes, stigma and mental illness: Learning from fieldwork experiences. *American Journal of Occupational Therapy*. 49, 1002-1008.
- Mendoza, H., Masuda, A., & Swartout M. (2015). Mental health stigma and self-concealment as predictors of help seeking attitudes among Latina/o college students in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 37(3), 207–222.
- Novianty, A., & Hadjam, N.R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*. 44(1), 50 – 65.
- Rickwood, K., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychol Res Behav Manag*. 5, 173-183.
- Sibicky, M., & Dovidio, J.F., (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*. 33(2), 148-154.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2(1), 1-21.
- Sugiyono. (2007). Statistika untuk penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sun, S., Lam, P., Lam, F., Lo, L., Chao, K., & Lam, W. (2016). Barriers of Chinese primary care attenders to seeking help for psychological distress in Hong Kong. *Journal of Affective Disorders*. 196, 164–170.
- Umubyeyi, A., Mogren, I., Ntaganira, J., & Krantz, G. (2016). Help-seeking behaviours, barriers to care and self-efficacy for seeking mental health care: a population-based study in Rwanda. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 51(1), 181–92.
- Wang, P.S., Gaxiola, S.A., Alonso, J., Angermeyer, M.C., Borges, G., & Bromet, E.J. et.al. (2007). Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health surveys. *The Lancet*. 370(9590), 841-50.
- World Health Organization. (2019) Suicide. Desember 27, 2020. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- World Health Organization. (2020) Depression. Desember 27, 2021. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Wright, A., Jorm, F., & Mackinnon, J. (2011). Labeling of mental disorders and stigma in young people. *Social Science and Medicine*. 73(4), 498–506.
- Yu, Y., Liu, Z.W., Hu, M., Liu, H.M., Yang, J.P., Zhou, L., & Xiao, S.Y. (2015). Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. *PLoS One*. 10(11), e0141889.

# Dampak Penerapan *Gratitude Journal* terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19

Niken Nurmei Ditasari<sup>1\*</sup>, Fransisca Anindya Mariesta Prabawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>) Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wilayah Papua

\* Penulis Koresponden: Niken Nurmei Ditasari. Email: ditasarinn@gmail.com

## Abstrak

Pandemi COVID-19 berdampak pada kondisi psikologis individu, kecemasan yang meningkat dan kebahagiaan yang menurun merupakan beberapa diantaranya. Individu, khususnya wanita yang berada pada fase *emerging adulthood* merupakan kelompok yang rentan mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan kebahagiaan. Meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan, bisa dilakukan secara mandiri (*self help*) melalui berbagai cara, *gratitude journal* salah satunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan *gratitude journal* terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemik COVID-19. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang perempuan yang berusia 19-29 tahun. Eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan bermakna dari hasil uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada masing-masing pengukuran (kebahagiaan dan kecemasan). Terdapat perbedaan bermakna pada hasil uji beda sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing pengukuran. Skor kebahagiaan setelah perlakuan lebih besar dibandingkan dengan skor kebahagiaan sebelum perlakuan, terdapat peningkatan skor. Skor kecemasan setelah perlakuan lebih kecil dibandingkan skor kecemasan sebelum perlakuan, terdapat penurunan skor. Simpulannya adalah, dampak penerapan *gratitude journal* adalah peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan.

**Kata Kunci:** *gratitude journal*, kebahagiaan, kecemasan, perempuan, covid-19

## 1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 ini memberi dampak bagi kondisi psikologi individu. Berkurangnya kontak dengan orang lain, lebih banyak di rumah saja berpotensi memicu masalah psikologis bagi umat manusia yang memiliki fitrah sebagai makhluk sosial yang butuh bersosialisasi. Stres, cemas, gelisah, merasa tidak bahagia merasa tidak bisa menikmati hidup merupakan beberapa keluhan yang disampaikan oleh kelompok individu usia dewasa awal. Fase *emerging adulthood*, usia 19-29 tahun merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berubahnya tanggung jawab dan peran dari anak-remaja menjadi dewasa. Fase ini pada sebagian orang dihadapi dengan penuh afek positif, pada sebagian bergumul dengan afek negatif. Perempuan pada fase ini rentan mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan kebahagiaan. Kecenderungan fisiologis dan psikologis perempuan yang berada dalam fase *emerging adulthood* akan memunculkan dinamika tersendiri ketika perempuan dihadapkan pada situasi pandemic seperti sekarang ini. Wanita cenderung menjadi cemas, wanita mudah merasa tidak bahagia di sisi lain. Sejalan dengan ini, Hardiyati dkk (2020) menyimpulkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan. Jenis kelamin, dalam hal ini perempuan merupakan salah satu predisposing factor kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Sejalan dengan potensi perempuan mengalami kecemasan pada masa pandemi ini, perempuan memiliki potensi penurunan kebahagiaan. Ketika seseorang merasa cemas, maka perasaan ini akan berpengaruh pada kebahagiaannya. Kebahagiaan ditandai dengan minimalnya bahkan tiadanya afek negatif, maka dengan munculnya afek negative berupa kecemasan sudah tentu akan berdampak pada

kebahagiaannya. Hal ini dapat ditegaskan sebagai berikut, berdasarkan hasil penelitian Crowley dkk (2020) terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan. Peningkatan kebahagiaan diiringi dengan penurunan skor kecemasan.

Di masa pandemi ini, kita dibatasi untuk berkontak erat dengan orang lain. Teknik self-help merupakan salah satu pilihan ketika mengalami masalah psikologis, misal kecemasan. Membiasakan diri membuat gratitude journal bisa dijadikan pilihan. Gratitude jurnal berpotensi mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan di masa pandemic COVID-19. Menulis hal-hal yang menimbulkan rasa syukur memberikan efek memicu kondisi rasa syukur. Kondisi rasa syukur ini akan mengeliminasi afek negatif dan meningkatkan afek positif. Sejalan dengan ini, Sucitra dkk (2019) menjelaskan bahwa mengumpulkan rasa syukur secara sadar melalui aktivitas menulis (gratitude journaling) akan memicu kondisi rasa syukur selanjutnya kondisi ini akan memicu membaiknya kondisi kesehatan dan mood seseorang.

Potensi gratitude journal untuk meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemic COVID-19 perlu untuk dikaji. Sebagai salah satu teknik self-help gratitude journal mudah dan ekonomis, kegiatan menulis relatif bisa dilakukan oleh siapa saja dan relatif bebas biaya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan gratitude journal terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemi COVID-19.

## 2. Kajian Literatur

Pandemi COVID 19 (Coronavirus Disease-2019) yang disebabkan oleh virus SARSCoV- 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. WHO (World Health Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional (Yanti dkk, 2020). Pandemi Covid-19 telah berlangsung selama satu tahun lebih dimana kasus pertama dilaporkan pada bulan Desember 2019. Pandemi ini hampir terjadi di seluruh negara dimana pandemi ini memberikan dampak negatif bagi fisik dan psikologis individu (Vibrianty, 2020). Selanjutnya, Yang & Ma (2020) menegaskan bahwa pandemic COVID-19 mempengaruhi emotional well-being. Di mana beberapa faktor disinyalir memperburuk emotional well-being antara lain tinggal di dekat pusat wabah, memiliki resiko tinggi (usia tua), menikah, tingkat pengetahuan yang rendah terkait wabah. Di sisi lain, tingkat pengetahuan yang tinggi terkait wabah akan mendorong sense of control dalam melindungi emosional well-being yang selanjutnya dapat mengurangi potensi kondisi pandemi ini mempengaruhi kebahagiaan.

Pandemi COVID-19 ini diiringi oleh mekanisme penguncian wilayah (lockdown), isolasi mandiri, physical distancing. Mekanisme ini menimbulkan perasaan kesepian (loneliness), berkurangnya aktivitas di luar rumah, meningkatnya durasi screen-time. Kondisi-kondisi ini akhirnya menimbulkan dampak negatif pada emotional well-being. Emotional well-being dalam konteks ini adalah kebahagiaan (Stieger dkk, 2021). Selanjutnya, kondisi pandemi COVID-19 secara signifikan berdampak negatif. Situasi pandemi ini diasosiasikan sebagai stresor besar yang memicu kecemasan (Rudenstine dkk, 2021).

Perempuan berusia 18-29 tahun (emerging adulthood) mengalami perubahan peran dari remaja menuju dewasa. Perempuan mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam selama fase ini. Hal-hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, maupun hubungan relasi dengan lawan jenis. Perempuan pada fase ini akan mulai memiliki perasaan khawatir atau cemas untuk melanjutkan hidup di masa depan (Rahmania dkk, 2020). Pada masa pandemic COVID-19 ini perempuan memiliki

resiko tinggi mengalami penurunan kesehatan mental karena memiliki faktor resiko berupa peran pengasuhan, isolasi sosial, dan perasaan tidak aman. Efek social distancing bagi kesehatan mental perempuan disinyalir lebih berat. Perempuan akan lebih mudah mengalami depresi dan kecemasan selama masa pandemi (Connor, 2020).

Penerapan gratitude journal merupakan salah satu teknik self help yang dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis yang dialami secara mandiri. Membuat gratitude journal merupakan aktivitas menulis yang bertujuan untuk mengidentifikasi hal-hal dan perasaan positif yang telah dialami individu. Toepfer & Walker (2009) menjelaskan bahwa kegiatan menyusun surat rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan subjective well-being (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur). Selanjutnya, Sheldon & Lyubomirsky (2006) menjelaskan bahwa mengekspresikan rasa syukur (gratitude) memiliki manfaat dalam meningkatkan dan memelihara mood positif. Lebih lanjut, Crowley dkk (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan. Peningkatan kebahagiaan diiringi dengan penurunan skor kecemasan. Penelitian lain menunjukkan bahwa fokus pada anugerah yang menjadi tujuan dari gratitude listing memiliki manfaat emosional, yakni memicu timbulkan afek positif (Emmons & McCullough, 2003).

### **3. Metode**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan 10 subjek perempuan berusia 19-29 tahun, subjek dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pretest dan posttest dilakukan pada kedua kelompok untuk mengukur tingkat kebahagiaan dan tingkat kecemasan. Pengumpulan data menggunakan The Self Rating of Happiness (Abdel-Khalek, 2006) dan Hamilton Anxiety Rating Scale- HAM-A (Chrisnawati & Aldino, 2019).

Pada hari pertama penelitian, setiap subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diukur tingkat kebahagiaan dan kecemasan (pre-test). Selanjutnya, pada hari kedua setiap subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan hal-hal yang membuatnya merasa bersyukur dengan instruksi yang diadaptasi dan disesuaikan dari penelitian gratitude journal oleh Emmons & McCullough (2003): "Banyak hal yang terjadi dalam kehidupan kita, ada yang besar ada yang kecil, kita patut bersyukur atas semuanya. Pikirkan tentang hal-hal itu dan tulislah. Pada hari ini, hal apa yang telah terjadi? Pikirkan, lalu tulislah lima hal yang patut untuk disyukuri". Setiap subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk melakukan aktivitas ini selama 14 hari berturut-turut setiap malam sebelum tidur. Subjek pada kelompok kontrol diminta untuk melakukan aktivitas seperti biasanya. Selanjutnya, pada hari keenambelas pengukuran tingkat kebahagiaan dan kecemasan kembali dilakukan pada setiap individu di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Dampak penerapan penerapan gratitude journal ini akan diperiksa dengan uji beda menggunakan prosedur non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test dan Mann Whitney Test.

### **4. Hasil dan Pembahasan**

#### **4.1. Hasil Penelitian**

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada pre-test rata-rata skor kebahagiaan kelompok eksperimen sebesar 3, skor 3 masuk dalam kategori kurang bahagia. Jadi, rata-rata subjek kelompok eksperimen kurang bahagia. Rata-rata skor kebahagiaan kelompok kontrol sebesar 2,6 di mana skor ini masuk pada kategori kurang bahagia. Jadi, rata-rata subjek kelompok kontrol kurang bahagia. Pada tabel yang sama juga menunjukkan bahwa rata-rata subjek pada kelompok kontrol maupun

eksperimen mengalami kecemasan kategori sedang. Selanjutnya, data pada tabel di atas menunjukkan bahwa pada post-test rata-rata subjek kelompok eksperimen bahagia sedangkan rata-rata subjek kelompok kontrol kurang bahagia.

**Tabel 1. Distribusi Skor Kebahagiaan dan Kecemasan.**

| <b>Kelompok Eksperimen</b> |                       |                         |                       |                         |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Kode Subjek                | <i>Pre-Test</i>       |                         | <i>Post-Test</i>      |                         |
|                            | Kebahagiaan           | Kecemasan               | Kebahagiaan           | Kecemasan               |
| KE 1                       | 3                     | 22                      | 5                     | 20                      |
| KE 2                       | 3                     | 23                      | 4                     | 19                      |
| KE 3                       | 3                     | 24                      | 6                     | 20                      |
| KE 4                       | 4                     | 22                      | 7                     | 18                      |
| KE 5                       | 2                     | 23                      | 4                     | 19                      |
| Rata-rata                  | <b>3</b>              | <b>22,8</b>             | <b>5,2</b>            | <b>19,2</b>             |
| Kategori                   | <b>Kurang Bahagia</b> | <b>Kecemasan Sedang</b> | <b>Bahagia</b>        | <b>Kecemasan Ringan</b> |
| <b>Kelompok Kontrol</b>    |                       |                         |                       |                         |
| Kode Subjek                | <i>Pre-Test</i>       |                         | <i>Post-Test</i>      |                         |
|                            | Kebahagiaan           | Kecemasan               | Kebahagiaan           | Kecemasan               |
| KK 1                       | 2                     | 22                      | 3                     | 21                      |
| KK 2                       | 3                     | 23                      | 3                     | 22                      |
| KK 3                       | 2                     | 22                      | 3                     | 23                      |
| KK 4                       | 4                     | 24                      | 4                     | 24                      |
| KK 5                       | 2                     | 22                      | 2                     | 22                      |
| Rata-rata                  | <b>2,6</b>            | <b>22,6</b>             | <b>3</b>              | <b>22,4</b>             |
| Kategori                   | <b>Kurang Bahagia</b> | <b>Kecemasan Sedang</b> | <b>Kurang Bahagia</b> | <b>Kecemasan Sedang</b> |

Rata-rata subjek kelompok eksperimen mengalami kecemasan ringan sedangkan rata-rata subjek pada kelompok kontrol mengalami kecemasan sedang. Peningkatan tingkat kebahagiaan tampak pada kelompok eksperimen dimana dari rata-rata kurang bahagia pada pre-test menjadi bahagia pada post-test. Pada kelompok kontrol kecenderungan ini tidak tampak. Penurunan tingkat kecemasan tampak pada kelompok eksperimen dimana rata-rata kecemasan sedang pada pre-test menjadi kecemasan ringan pada post-test. Sekali lagi, kecenderungan ini tidak tampak pada kelompok kontrol. Selanjutnya dampak penerapan gratitude journal ini akan diperiksa menggunakan analisis inferensial uji beda.

**Tabel 2. Uji Beda Pre-Post Test Kelompok Eksperimen**

| Pengukuran  | Mean Pretest | Mean Posttest | Z      | Sig.  |
|-------------|--------------|---------------|--------|-------|
| Kebahagiaan | 3,0          | 5,2           | -2,041 | 0,041 |
| Kecemasan   | 22,8         | 3,0           | -2,121 | 0,034 |

Data pada tabel 2 di atas menunjukkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan mean pre-post test. Pada pengukuran kebahagiaan terdapat selisih 2,8 dan pada pengukuran kecemasan terdapat selisih 0,4. Selanjutnya, tabel diatas juga menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan skor pos-test pada masing-masing pengukuran. Penarikan kesimpulan statistik ini berdasarkan nilai signifikansi masing-masing kelompok berkisar yang pada 0,034- 0,041 ( $< 0,05$ ). Dimana, skor post-test lebih besar jika dibandingkan dengan pre-test pada pengukuran kebahagiaan. Sedangkan pada pengukuran kecemasan skor post-test lebih kecil jika dibandingkan dengan pre-test.



**Tabel 3 Uji Beda Pre-Post Test Kelompok Kontrol**

| Pengukuran  | Mean Pretest | Mean Posttest | Z      | Sig.  |
|-------------|--------------|---------------|--------|-------|
| Kebahagiaan | 2,6          | 5,2           | -1,414 | 0,157 |
| Kecemasan   | 22,6         | 3,0           | -0,577 | 0,564 |

Tabel 3 diatas tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan skor pos-test pada masing- masing pengukuran dalam kelompok kontrol. Penarikan kesimpulan statistik ini berdasarkan nilai signifikansi masing- masing kelompok berkisar yang pada 0,157- 0,564 ( $>0,05$ ). Jika kita bandingkan simpulan dari data pada Tabel 4.2 dan Tabel 4.3, maka perbedaan skor pre-post test pada kelompok eksperimen dan tiadanya perbedaan skor pre-post test pada kelompok kontrol mengindikasikan bahwa akitvitas membuat gratitude journal yang dilakukan oleh subjek pada kelompok eksperimen berdampak pada kebahagiaan dan kecemasan subjek.

**Tabel 4 Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

| Pengukuran  | Mean Gain Score     |                  | Z      | Sig.  |
|-------------|---------------------|------------------|--------|-------|
|             | Kelompok Eksperimen | Kelompok Kontrol |        |       |
| Kebahagiaan | 2,2                 | 0,4              | -2,479 | 0,013 |
| Kecemasan   | 3,6                 | 0,6              | -2.739 | 0,006 |

Perbedaan bermakna juga tampak pada hasil uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada masing- masing pengukuran. Penarikan kesimpulan statistik ini berdasarkan nilai signifikansi masing- masing kelompok berkisar yang pada 0,006- 0,013 ( $< 0,05$ ). Dimana, perubahan skor pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol. Perbedaan perubahan skor (pre-post test) antar kelompok ini (eksperimen-kontrol) merupakan indikasi bahwa membuat gratitude journal berdampak pada kebahagiaan dan kecemasan, yakni peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan.

Secara ringkas, terdapat perbedaan bermakna dari hasil uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada masing- masing pengukuran (kebahagiaan dan kecemasan). Perbedaan bermakna juga tampak pada hasil uji beda sebelum dan setelah perlakuan untuk masing masing pengukuran. Skor kebahagiaan setelah perlakuan lebih besar dibandingkan dengan skor kebahagiaan sebelum perlakuan, terdapat peningkatan skor. Skor kecemasan setelah perlakuan lebih kecil dibandingkan skor kecemasan sebelum perlakuan, terdapat penurunan skor. Simpulannya adalah, dampak penerapan gratitude journal adalah peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan. Jika simpulan statistik ini diarahkan pada narasi tujuan penelitian, maka bisa dijelaskan bahwa penerapan gratitude journal pada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan skor kebahagiaan dan penurunan skor kecemasan. Selanjutnya bisa dijelaskan bahwa penerapan gratitude journal dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemi COVID-19.

## 4.2. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini kurang bahagia dan mengalami kecemasan kategori sedang, sesuai dengan asumsi yang disampaikan pada pendahuluan bahwa pandemic COVID-19 ini berdampak pada kondisi psikologis individu, dalam hal ini munculnya rasa cemas dan berkurangnya kebahagiaan. Subjek pada kedua kelompok penelitian mengalami kecemasan sedang dan merasa kurang bahagia. Karakteristik subjek, yakni perempuan dalam masa emerging adulthood juga berperan dalam munculnya kecemasan dan kurang rasa bahagia. Perempuan cenderung mengedepankan afeksinya ketika



menghadapi situasi. Selanjutnya, perempuan dalam masa emerging adulthood mengalami kondisi emosional yang rentan terkait kebimbangannya akan apa yang mungkin terjadi di masa depan. Ditambah lagi, masa pandemi COVID-19 ini memberi potensi stres yang berarti. Sejalan dengan paparan ini, Baloran (2020) dan Vibriyanti (2020) memberi penjelasan yang serupa bahwa pandemi COVID-19 ini berdampak pada kesehatan mental dalam hal ini kecemasan. Pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang atas COVID-19 berperan pada tingkat kecemasannya. Selanjutnya, Malesza & Kaczmarek (2021) menerangkan bahwa perempuan dan status menikah, serta usia di bawah 30 tahun merupakan prediktor kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Individu dengan karakteristik ini mudah merasa cemas dalam masa pandemi. Lebih lanjut, Lades dkk (2020) menerangkan bahwa penerapan isolasi mandiri dan physical distancing berdampak pada emotional well-being. Dalam hal ini emotional well-being identik dengan kebahagiaan. Simpulannya adalah, informasi, peraturan dan adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19 memicu kecemasan dan penurunan kebahagiaan pada perempuan yang berada di fase emerging adulthood.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gratitude journal berdampak pada peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemi COVID-19. Kegiatan menulis hal-hal positif baik perasaan maupun peristiwa membangkitkan rasa syukur atas apa yang telah dialami. Fokus ketika menulis, membaca kembali hasil tulisan, menjadikan kita lebih rinci dalam menyusukuri apa yang telah terjadi. Inilah yang selanjutnya berdampak pada kebahagiaan. Perasaan bahagia muncul dan berkembang seiring upaya kita mensyukuri apa yang telah terjadi, tulisan di sini menjadi media kita agar lebih detail dan fokus dalam bersyukur. Kebahagiaan yang memenuhi suasana emosi, menjadikan afek-afek negatif seperti cemas sedikit demi sedikit tereliminasi. Terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dan kecemasan, dimana ketika kebahagiaan meningkat maka kecemasan menurun. Sejalan dengan paparan ini, Toepfer & Walker (2009) menjelaskan bahwa kegiatan menyusun surat rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan subjective well-being (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur). Selanjutnya, Sheldon & Lyubomirsky (2006) menjelaskan bahwa mengekspresikan rasa syukur (gratitude) memiliki manfaat dalam meningkatkan dan memelihara mood positif. Lebih lanjut, Crowley ddk (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan. Peningkatan kebahagiaan diiringi dengan penurunan skor kecemasan. Simpulannya adalah aktivitas menulis gratitude journal merupakan kegiatan yang mengekspresikan perasaan positif, kegiatan ini dapat meningkatkan kebahagiaan. Selanjutnya, ketika kebahagiaan meningkat maka akan diikuti dengan penurunan kecemasan.

## **5. Simpulan, Saran, dan Keterbatasan Penelitian**

Informasi, peraturan dan adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19 memicu kecemasan dan penurunan kebahagiaan pada perempuan yang berada di fase emerging adulthood. Aktivitas menulis gratitude journal merupakan kegiatan yang mengekspresikan perasaan positif, kegiatan ini dapat meningkatkan kebahagiaan. Selanjutnya, ketika kebahagiaan meningkat maka akan diikuti dengan penurunan kecemasan. Gratitude journal sebagai salah satu metode self help bermanfaat dalam meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. Aktivitas menulis gratitude journal merupakan aktivitas yang mudah dan murah. Layaklah aktivitas ini kita lakukan untuk membantu diri membangun ketahanan psikologi selama masa pandemic COVID-19. Kelemahan dalam penelitian ini adalah hanya fokus pada subjek dengan karakteristik tertentu. Penelitian dengan subjek yang lebih beragam dan besar sebaiknya dilakukan, mengingat pandemi ini masih terus berjalan dan pandemi membawa dampak psikologis bagi setiap kalangan.

## Rujukan

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with single item scale. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 139-150.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, DOI:10.1080/15325024.2020.1769300
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk. (2020): Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2020.1754839
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, (2), 277-282.
- Hardiyati, W., E., & Hernawaty, T. (2020). Studi literatur: Kecemasan saat pandemic COVID-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, (6), 27-40.
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, DOI:10.1111/bjhp.12450
- Malesza, M., & Kaczmarek, M.C. (2021). Predictors of anxiety during the COVID-19 pandemic in Poland. *Personality and Individual Defferenec*, (107), 1-6.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N .F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemic COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, (2), 1-16.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006) How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, (1:2), 73-82.
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2020). Emotional well-being under conditions of lockdown: An Experience sampling in Austria during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Study*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00337-2>
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2019). Penerapan gratitude journal untuk menurunkan gejala depresif pada penderita kanker: Studi dengan ecological momentary assessment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3 (1), 123-137.
- Toepfer, S. M., & Walker, K. (2009). Letters of gratutide: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Reseach*, 1(3), 181-198.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: Mengelola kecemasan di tengah pandemic COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Edisi Khusus Demografi dan COVID-19, 69-74.
- Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., Wisnawa, G. A., Agustina, N. P. D., & Diantari, N. P. A. (2020). Gambaran pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 dan perilaku masyarakat di masa pandemic COVID-19.
- Yang, H., & Ma, J. (2020). How an epidemic outbreaks impacts happiness: Factor worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, (289), 1-5.

# Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi pada Odha Saat Pandemi COVID-19

Firda Naulha<sup>1</sup>, dan Arie Rihardini Sundari<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Penulis Koresponden : Firda Naulha. Email : Firdaanaulha@Gmail.Com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Intermedika Jakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang subyek dengan metode pengambilan data menggunakan teknik *incidental sampling*. Alat yang digunakan adalah skala resiliensi (9 item,  $\alpha = 0.846$ ), skala harga diri (21 item,  $\alpha = 0.930$ ), dan skala dukungan sosial keluarga (21 item,  $\alpha = 0.940$ ). Penelitian ini mengolah data menggunakan SPSS versi 23.0 for ios. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *bivariate* antara harga diri dengan resiliensi didapatkan nilai korelasi sebesar 0.483 dan  $p = 0.01$  ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan ke arah positif antara harga diri dan resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS di Yayasan Intermedika Jakarta. Pada hasil analisis antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.021 dan  $p = 0.887$  ( $p > 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima yaitu, tidak ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS di Yayasan Intermedika Jakarta. Dapat dikatakan bahwa sebagian besar subyek penelitian tidak merasa mendapatkan dukungan sosial keluarganya karena tidak berada dalam satu tempat tinggal yang sama dengan anggota keluarga dan telah mandiri saat kontrol dan berobat.

**Kata Kunci** : resiliensi, harga diri, dukungan sosial keluarga.

## 1. Pendahuluan

AIDS atau *Acquired Imunne Deficiency Syndrom* adalah penyakit yang disebabkan oleh virus HIV atau *Human Immune Deficiency Virus*. Cara kerja dari virus ini ialah dengan menyerang sistem kekebalan tubuh manusia, yakni dengan membunuh sel-sel darah putih yang bertugas sebagai antibodi. Ketika daya tahan menurun, maka tubuh akan mudah sekali terkena penyakit. Bahkan, untuk penyakit-penyakit ringan yang seharusnya tidak berbahaya menjadi berbeda cerita apabila menyerang seorang penderita AIDS (Kusuma, 2017).

Penyakit AIDS sering kali dihubungkan dengan sejumlah istilah seperti penyakit mematikan, penyakit menular, penyimpangan seksual, perilaku homoseksual, dan sebagainya. Bahkan, ada stigmatisasi dan diskriminasi bahwa AIDS adalah sakit “kutukan” atau penyakit “kotor” sebagai akibat dari perilaku yang tidak terpuji. Stigmatisasi ini membuat para penderita berusaha menyembunyikan sakit yang ditanggungnya (Kusuma, 2017). Melalui stigma tersebut, ODHA kemudian dikucilkan dan tanpa disadari bahwa tindakan tersebut sebenarnya telah menambah beban psikologis dari ODHA itu sendiri.

Meskipun mengalami stres, pasien ODHA yang memiliki kekuatan dari dalam diri akan dapat beradaptasi dengan pemicu stres tersebut dan memaknai hidupnya (Savitri dan Purwaningtyastati, 2019). Dalam konteks yang umum resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup serta dapat menjadikan peristiwa buruk tersebut sebagai pengalaman berharga yang dapat merubah diri ke arah positif (Grotberg, dalam Setiawan dan Pratitis,

2015). Kemampuan tersebut diperlukan ODHA guna berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan dan mengatasi tekanan-tekanan yang terjadi dalam hidupnya.

Situasi yang menekan yang paling sering dihadapi penderita HIV adanya berbagai bentuk stigma dan diskriminasi seperti fenomena di dalam lingkungan individual penderita HIV seperti saat pertama sekali terdiagnosis HIV, banyak penderita yang merasa cemas tidak akan lagi diterima keluarga, lingkungan dan masyarakat serta ketakutan untuk menyongsong masa depan sehingga penderita tidak ingin bergaul, tidak ingin melanjutkan pendidikan dan tidak ingin bekerja. Di dalam *resilience eksternal protective factors* yang juga mempengaruhi adalah harga diri (McCubin, 2001). Menurut Coopersmith, (dalam Ekasari & Andriyani, 2014) harga diri (*self-esteem*) merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga.

Harga-diri (*self-esteem*) yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang (Baumeister dkk., dalam Srisayekti, Setiady dan Santisio, 2015). *Self esteem* yang tinggi akan melindungi penderita HIV dari efek negatif stigma atau sebaliknya harga diri yang rendah akan membuat pasien HIV rentan terhadap stigma (Dwyer, 2013).

Selain harga diri, ODHA juga membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan untuk bangkit dari tekanan atau bersikap resilien. Dukungan sosial merupakan *external protective factor* yang juga mempengaruhi terhadap resiliensi (McCubin, 2001). Cutrona (dalam Anwaruddin, 2017) mengartikan dukungan sosial merupakan suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayang, untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan dalam kehidupannya. Dukungan sosial didapatkan dari beberapa tipe, yaitu dari lingkungan informal (contoh: keluarga, teman, rekan kerja, atasan) dan beberapa lagi dari lingkungan bantuan formal (contoh: pekerja kesehatan, pekerja jasa kemanusiaan) (Glanz, dalam Nurhidayati dan Nurdibyanandaru, 2014).

Dalam penelitian ini, dukungan yang digunakan adalah dukungan sosial dari keluarga. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan alat, dan dukungan informatif (Adicondro dan Purnamasari, 2011). Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga seperti rasa empati, selalu ada mendampingi individu ketika mengalami permasalahan, dan keluarga menyediakan suasana yang hangat di keluarga dapat membuat individu merasa diperhatikan, nyaman, diperdulikan dan dicintai oleh keluarga sehingga individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan lebih baik. Begitu juga dengan dukungan penghargaan yang diberikan oleh keluarga yang dapat berupa pemberian apresiasi ketika individu mencapai suatu keberhasilan, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu dan perbandingan yang positif dengan individu lain. Dukungan tersebut membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi. Berdasarkan tinjauan di atas, dengan memiliki harga diri dan dukungan sosial keluarga yang baik kemungkinan akan dapat meningkatkan terjadinya resiliensi. Dengan itu, penulis bermaksud untuk menguji hubungan antara harga diri dan dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada ODHA di Yayasan Intermedika Jakarta.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Resiliensi

Menurut Grotberg (1995) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi atau mengatasi

efek yang merusak dari kesulitan. Dengan resiliensi, individu dapat menghadapi dan mengatasi kesulitan.

Selain itu, menurut Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas seseorang dalam hal kemampuan untuk menghadapi penderitaan. Dapat dikatakan, resiliensi merupakan cara bertahan individu dalam menghadapi stresor yang terjadi pada kehidupan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Merujuk pada beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk berusaha bertahan dalam menghadapi kesulitan apapun dan membangun kekuatan emosional positif dan psikologis yang sehat.

Connor dan Davidson (2003), memaparkan bahwa terdapat lima aspek dari resiliensi yaitu :

1. Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan yaitu dimana memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
2. Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif, dan kuat atau tegar dalam menghadapi stres dimana aspek ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan *coping* terhadap stres, berpikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang dalam menghadapi masalah.
3. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain, dimana aspek ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan.
4. Kontrol atau pengendalian diri yaitu bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain.
5. Pengaruh spiritual yaitu yakin pada Tuhan atau nasib.

Berdasarkan aspek-aspek yang dirumuskan dalam *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor dan Davidson (2003), Campbell-Sins dan Stein (2007) melakukan *exploratory factor analysis* dan diperoleh empat aspek resiliensi, yaitu *hardiness*, *social support/purpose*, *faith* dan *persistence*. Namun, setelah dilakukan analisis *confirmatory factor* terhadap empat aspek tersebut, ternyata hanya dua aspek saja yang terbukti konsisten, yaitu :

1. *Hardiness*, secara umum menggambarkan ketangguhan individu dan kemampuan menggunakan *sense of humor* ketika dihadapkan dengan suatu masalah serta menggambarkan kemampuan individu dalam mengatasi perubahan terhadap situasi atau kondisi yang tidak terduga dan menekan, penyakit kronis/kesulitan dan perasaan yang tidak menyenangkan.
2. *Persistence*, menggambarkan kegigihan individu dalam mencapai sesuatu, tidak menyerah, keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dan bekerja keras untuk meraih tujuan yang diinginkan walaupun dalam keadaan yang sulit.

Menurut McCubbin (2001) terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu :

1. *internal protective factor* yang berasal dari sendiri terdiri dari Harga Diri, Efikasi Diri, Kemampuan Mengatasi Masalah, Regulasi Emosi, dan Optimisme. Kategori internal dibagi menjadi empat subkategori: komitmen untuk belajar, nilai-nilai positif, kejujuran, rasa tanggung jawab, kemampuan untuk menahan diri atau kemampuan membuat keputusan dan kompetensi sosial.
2. *external protective factor* yang berasal dari luar diri terdiri dari dukungan keluarga, lingkungan, komunikasi dan pendidikan. Kategori eksternal dibagi menjadi subkategori: dukungan, pemberdayaan, batasan dan harapan, serta penggunaan konstruktif waktu.

Berdasarkan pemaparan di atas maka harga diri termasuk ke dalam *internal protective factor* dan dukungan keluarga termasuk ke dalam *external protective factor* yang diduga berkaitan dengan



resiliensi yang akan diteliti pada penelitian ini. Berikut ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai harga diri dan dukungan sosial keluarga.

## 2.2. Harga diri

Berdasarkan definisi Baron, Branscombe dan Byrne (2011) bahwa harga diri adalah sejauh mana kita memandang diri kita sendiri secara positif atau negatif dan sikap kita terhadap diri kita sendiri secara keseluruhan. Myers (2016) juga mendefinisikan harga diri sebagai keseluruhan dari diri untuk menilai sifat dan kemampuan yang dimiliki. Dengan adanya harga diri, individu dapat menilai sifat dan kemampuan yang dimilikinya secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan evaluasi keseluruhan diri meliputi penilaian positif atau negatif bagaimana individu memandang dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, berarti, berharga dan kompeten.

Menurut Heatherton dan Polivy (1991), Ada tiga aspek yang terdapat dalam konsep harga diri :

### 1. *Performance*.

*Performance* mengacu pada pengertian seseorang tentang kompetensi umum dan termasuk kemampuan intelektual, seperti kinerja sekolah, kapasitas regulasi diri, percaya diri, dan *self agency*.

### 2. *Social*.

*Self esteem* sosial mengacu pada bagaimana seseorang percaya orang lain memandang diri mereka. Mereka sangat memperhatikan persepsi daripada realitas.

### 3. *Physical*.

Fisik diri mengacu pada bagaimana orang melihat tubuh fisik mereka, dan mencakup hal-hal seperti keterampilan atletik, daya tarik fisik, citra tubuh, serta stigma fisik dan perasaan tentang ras dan etnis.

## 2.3. Dukungan sosial keluarga

Menurut Sarafino dan Smith (2011) bahwa dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Bastaman (1996) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah untuk mencapai tujuan.

Dukungan sosial datang dari sumber-sumber yang berbeda, seperti misalnya keluarga. Menurut Lemme (1995) keluarga adalah suatu sistem sosial independen, di mana di dalamnya terdapat hubungan yang saling mempengaruhi dan timbal balik antara anggota dalam sistem tersebut. Selain itu, menurut Sanchaya dan Susilawati (2004) Dukungan sosial keluarga adalah kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang diterima individu dari ayah, ibu, ataupun saudara kandung individu tersebut. Artinya, dukungan sosial keluarga juga diberikan sepanjang waktu. Sehingga dukungan sosial yang berasal keluarga akan mempunyai peran penting untuk mampu memberi arahan dalam kehidupan individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan pemberian kasih sayang, kepedulian serta bantuan berupa barang maupun jasa dari keluarga yang dapat diberikan sepanjang waktu guna memotivasi individu dalam menghadapi masalah.

Menurut Sarafino (2011) terdapat empat aspek yang terlibat di dalam pemberian dukungan sosial oleh individu, diantaranya yaitu :



1. Aspek emosional  
Dinyatakan dalam bentuk penyampaian empati, kepedulian, perhatian, penghargaan yang positif, dan keyakinan terhadap seseorang. Hal ini memberikan kenyamanan dan ketentraman hati dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat merasakan stress. Ini dapat diterima dari keluarga ataupun kerabat dekat.
2. Aspek instrumental  
Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.
3. Aspek informatif  
Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan orang lain yang membutuhkan.
4. Aspek penghargaan  
Dukungan diberikan dalam bentuk kebersamaan sehingga individu merasa sebagian dari kelompok.

### 3. Metode Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian adalah insidental sampling, yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Teknik ini digunakan karena populasi yang masih berhubungan aktif dengan Yayasan Intermedika Jakarta tidak tentu (tentatif). Tidak menentunya jumlah ini dikarenakan pertemuan yang dilakukan oleh pendamping ODHA pada saat kegiatan yang diadakan di Yayasan Intermedika Jakarta. Populasi atau subjek akan diteliti dalam penelitian ini adalah orang dengan HIV dan AIDS (ODHA) di Yayasan Intermedika Jakarta dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Individu telah mengidap HIV/AIDS di atas 2 tahun. Hal ini dikarenakan resiliensi tidak dapat dilepaskan dari konsep stress. Rentang waktu berlangsungnya periode stress dalam proses resiliensi berbeda antar individu. Menurut Green dan Lindy (1994) bahwa efek kesehatan mental negatif biasanya berlangsung sekitar 2 tahun.
2. Individu yang masih aktif berhubungan dengan Yayasan Intermedika Jakarta, dalam hal ini aktif dalam mendapat pendampingan Yayasan Intermedika Jakarta.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi (9 item,  $\alpha = 0.846$ ), skala harga diri (21 item,  $\alpha = 0.930$ ), dan skala dukungan sosial keluarga (21 item,  $\alpha = 0.940$ ). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *model Likert*. Metode yang digunakan adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* secara operasionalnya menggunakan program SPSS versi 23.0 *for Ios*.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan protokol kesehatan ketat, mulai dari tanggal 10 Agustus 2020 hingga 14 Agustus 2020, di tempat penelitian. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas dengan melihat kolom Shapiro-Wilk dikarenakan karena jumlah sampel atau responden yang digunakan kurang dari 100 responden. Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan terhadap skala resiliensi diperoleh taraf signifikansi nilai  $p$  sebesar 0.419 ( $p > 0.05$ ); skala harga diri diperoleh taraf signifikansi nilai  $p$  sebesar 0.067 ( $p > 0.05$ ); dan skala dukungan sosial keluarga diperoleh taraf signifikansi nilai  $p$  sebesar 0.021 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sampel skala resiliensi dan skala harga diri berdistribusi normal, sedangkan sampel skala dukungan sosial keluarga berdistribusi tidak normal. Sementara hasil *mean* temuan yang dimiliki skala resiliensi dalam kategori tinggi sebesar

36.5, skala harga diri dalam kategori tinggi sebesar 80.9, dan skala dukungan sosial keluarga dalam kategori tinggi sebesar 75.9.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 50 responden dengan perhitungan menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* pada variabel harga diri dengan resiliensi memperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.483 dan  $p = 0.01$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan ke arah positif antara harga diri dengan resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Intermedika Jakarta. Artinya, semakin tinggi skor harga diri maka akan semakin tinggi pula skor resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Intermedika Jakarta. Hal ini sejalan dengan Mann, Hosman, dan de Vries (2004) bahwa *self esteem* yang rendah bisa memainkan peran penting dalam pengembangan berbagai gangguan mental dan masalah-masalah sosial, seperti depresi, kecemasan, kekerasan, perilaku berisiko tinggi dan penggunaan narkoba. Masalah-masalah tersebut dapat dialami oleh individu karena memiliki resiliensi yang rendah pula.

Pada hasil analisis kedua dengan perhitungan menggunakan metode *bivariate correlation* pada variabel dukungan sosial keluarga dengan resiliensi memperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0.021 dan  $p = 0.887$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Intermedika Jakarta. Dapat dikatakan bahwa sebagian besar subyek penelitian tidak merasa mendapatkan dukungan sosial keluarganya karena tidak berada dalam satu tempat tinggal yang sama dengan anggota keluarga dan telah mandiri saat kontrol dan berobat. Hal ini di dukung oleh penelitian Dianita dan Supradewi (2019) yaitu tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa, hal tersebut bisa saja disebabkan oleh faktor lain yaitu hampir seluruh pasien tidak terbebani dengan biaya pengobatan yang mereka jalani. Artinya bahwa subyek pada penelitian ini juga menghayati kemandirian dalam menangani kondisi yang terjadi pada dirinya.

Pada hasil penelitian ini dengan 50 subyek memperlihatkan bahwa variabel resiliensi dengan mean 36,5 dan dukungan sosial keluarga dengan mean 75,9 termasuk dalam kategori tinggi, namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Hasil penelitian ini didukung oleh jumlah subyek penelitian yang tinggal sendiri tanpa anggota keluarga lain sangat tinggi, yaitu sebesar 44%. Selain itu, ODHA merasa bahwa tidak hanya sendiri yang senasib dengannya. Ada banyak penderita yang sama dengannya, sehingga pada ODHA dapat berbagi cerita mengenai kondisi dan perkembangan penyakitnya.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap resiliensi. Seperti efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Selain itu, disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan subjek yang berbeda. Apabila peneliti lain ingin menggunakan variabel yang sama, disarankan untuk mengambil spesifikasi dukungan sosial yang berbeda, seperti dukungan sosial dari teman sebaya. Serta, bagi penelitian selanjutnya untuk memastikan alasan subyek untuk tinggal seorang diri, dan sudah berapa lama tinggal sendiri, serta pekerjaan yang dimiliki subyek.

Merujuk pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Intermedika memiliki kategorisasi resiliensi yang tinggi. Oleh karena itu, diharapkan subjek dapat mempertahankan resiliensi dengan cara mempertahankan harga diri dan dukungan sosial keluarga. Dalam mempertahankan harga diri, salah satu cara yang dapat dilakukan subjek adalah yaitu berhenti membandingkan diri dengan orang lain dan meningkatkan rasa kepercayaan diri dengan fokus pada hal-hal positif. Selain itu, dalam mempertahankan dukungan sosial keluarga dibutuhkan kesadaran

dari keluarga untuk memberikan dukungan berupa pertolongan dan bantuan materi yang bersifat nyata dan kasat mata serta penghargaan-penghargaan positif kepada ODHA dengan cara tidak mendiskriminasi ODHA serta menghargai ide-ide maupun karya yang dihasilkan oleh ODHA. Dengan itu, ODHA diharapkan semakin tangguh dan gigih dalam mencapai sesuatu dan memiliki harapan akan masa depan yang lebih baik.

## Rujukan

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. *Humanitas*, 17-27.
- Anwaruddin, H. (2017). Dukungan sosial dan Kecerdasan emosi dengan Resiliensikorban banjir. *Jurnal psikologi Indonesia*. 6(1) : 21-30.
- Baron, R. A., Branscombe, N. R., & Byrne, D. (2011). *Social psychology* (13th ed). Boston: Pearson.
- Bastaman, H. D. (1996). Meraih hidup bermakna. Jakarta: Paramadina.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience *Journal of Traumatic Stress : Official Publication of The Internasional Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019- 1028. Diakses melalui [http://www.repar.veille.qc.ca/info-tcc/IMG/pdf/CampbellSills\\_Stein\\_2007.pdf](http://www.repar.veille.qc.ca/info-tcc/IMG/pdf/CampbellSills_Stein_2007.pdf) pada tanggal 8 juli 2020, pukul 23.01 WIB
- Connor, Kathryn M., & Davidson, Jonatohan R. T. (2003). Development Of A NewResilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc). *Research Article*. 18:76-82. Diakses pada tanggal 24 april 2019, pukul 18.01 WIB.
- Dianita, h., & supradewi, r. (2020). Peran tawakal dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis. *Prosidingkonferensi ilmiah mahasiswa unissula (kimu) klaster humanoira*.
- Dwyer, P. C., Snyder, M., & Omoto, A. M. (2013). When stigma-by-association threatens, self-esteem helps: Self-esteem protects volunteers in stigmatizing contexts. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 88-97.
- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh *Peer Group Support* dan *Self-Esteem* terhadap *Resilience* Pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal soul*. 6(1) :1-20.
- Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, V.8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation
- Heatherton, Tod F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of scale Measuring State Self-Esteem. *Journal of personality and social psychology*. 60(6):895-910. Diakses pada 2 Juli 2019 pukul 12.04 WIB
- Kusuma, R. (2017). *Mencegah seks bebas, narkoba dan HIV/AIDS*. Yogyakarta : Ar-ruzz media. Diakses dari aplikasi ipusnas pada 16 april 2020 pukul 15:06 WIB.
- Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*. Boston: Allyn and Bacon.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in abroad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research* 19, 357-372.
- McCubbin, L. (2001). *Challenges to the Definition of Resilience*. Diakses dari: <https://eric.ed.gov/?id=ED458498> pada 13 mei 2019 pukul 00.21 WIB.
- Myers, D.G. and Twenge, J.M. (2016) *Social Psychology. 12th Edition*, McGraw-Hill, New York.
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self esteem* pada penyalahgunaan narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal psikologi klinis dan*

- kesehatan mental*. 3(2): 52-59. Diakses dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks5c662b1d30full.pdf> pada tanggal 20 April 2020 pukul 23.53 wib.
- Sancahya, A. A. G. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self esteem pada remaja akhir di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(3), 440-450. Diakses melalui <https://bit.ly/2ZhtD4K> pada tanggal 25 juni 2020 pukul 00.32 WIB.
- Sarafino, EP & Smith, TW (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York ,NY: John Wiley & Sons Inc.
- Savitri, A. D., & Purwaningtyastuti, P. (2019). Resiliensi pada Remaja yang terinfeksi HIV/AIDS (ODHA). *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 137-151. Diakses dari <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/1724> pada tanggal 20 april 2020 pukul 22.39 WIB.
- Setiawan, A., & Pratitis, N. T. ( 2015). Religiusitas, Dukungan Sosial, dan Resiliensikorban lumpur lapindo. *Jurnal psikologi indonesia*. 4(2): 137-144.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A., & Santisio, R. B. (2015). Harga Diri (*Self esteem*) terancam dan Perilaku menghindar. *Jurnal psikologi*. 42 (2) ; 141-150.

# Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19

Yani Amalia Hikma<sup>1</sup>, Anindya Hapsari<sup>2\*</sup>, Moch.Yunus<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Malang, Malang

\* Penulis Koresponden: Anindya Hapsari. Email: anindya.hapsari.fik@um.ac.id

## Abstrak

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada waktu menstruasi yang ditandai dengan rasa sakit di perut. Kejadian dismenore dialami oleh 90% dari 1.769.425 wanita, dimana 10-15% wanita mengalami dismenore berat. Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan dismenore primer yaitu kelainan endokrin, organik, konstitusi, alergi, usia saat menstruasi pertama <12 tahun, periode lama menstruasi >7 hari, perdarahan menstruasi yang berlebihan, merokok, riwayat keluarga, kegemukan, kondisi psikologis, dan konsumsi alkohol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap dismenore primer pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang. Penelitian korelasional dengan pendekatan desain *cross sectional* merupakan metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini. Subjek pada penelitian ini merupakan santriwati sebanyak 75 responden yang sudah mengalami menstruasi minimal 1 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penyebaran angket/kuesioner dilakukan untuk memperoleh data penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman rho* digunakan untuk menguji hasil penelitian. Hasil dari analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenore primer ( $p=0,034<0,05$ ) dengan kekuatan korelasi lemah (0,246). Kesimpulan penelitian adalah didapatkan hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, dismenore primer, santriwati

## 1. Pendahuluan

Masa remaja dikenal sebagai tahap kehidupan dimana seseorang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual. Salah satu tanda dimulainya masa remaja adalah mulai berfungsinya organ reproduksi, yang salah satu tandanya bagi remaja putri adalah menstruasi dan pada laki-laki adalah mimpi basah (Yusuf, 2012). Menstruasi merupakan terjadinya pelepasan lapisan endometrium uterus secara bertahap yang mengakibatkan perdarahan vagina (Janiwarty & Pieter, 2013). Menstruasi tidak selalu berjalan lancar, banyak pula gangguan menstruasi yang bisa dihadapi wanita. Gangguan menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi wanita yang dapat mengganggu aktivitas mereka (Saguni, dkk., 2013:1-6). Salah satu gangguan menstruasi pada wanita disebut dismenore (Dawood, 2010). Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada waktu menstruasi, yang ditandai dengan rasa sakit di abdomen (Hendarto, 2011). Dismenore primer merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri ini akan dirasakan sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam (Unsal, dkk., 2010:134-145). Sedangkan, dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genital, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul (Prawirohardjo, 2011).

Kejadian dismenore dialami oleh 90% dari 1.769.425 wanita, dimana 10-15% wanita mengalami dismenore berat (WHO (2012) dalam jurnal Delistianti, dkk (2019:134-138). Wanita muda usia 17-24



tahun lebih banyak mengalami dismenore, dengan prevalensi 67-90%. Sedangkan, di Indonesia, sekitar 54,89% remaja putri usia 14-19 tahun mengalami kejadian dismenore primer (Delistianti, dkk., 2019:134-138).

Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan dismenore primer yaitu kelainan endokrin, organik, konstitusi, alergi, usia saat menstruasi pertama <12 tahun, periode lama menstruasi >7 hari, perdarahan menstruasi yang berlebihan, merokok, riwayat keluarga, kegemukan, faktor psikologis, kualitas tidur, dan konsumsi alkohol (Isnaeni, 2010). Hasil penelitian Delistianti, dkk (2019:134-138) terhadap mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa sebesar 62% (66 dari 106 mahasiswi) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan sebesar 38% (40 dari 106 mahasiswi) mengalami kualitas tidur baik, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan penelitian Bataha, dkk (2014:1-8), remaja putri yang kualitas tidurnya buruk dapat mengalami dismenore primer. Dan memperbaiki kualitas tidur diketahui dapat berdampak pada kesegaran dan kebugaran jasmani setiap individu (Khasanah, 2012:189-196). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dilakukan individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Menurut Kozier (2004) dalam jurnal Agustin (2012), kualitas tidur adalah suatu kemampuan tidur seseorang yang dijalani untuk mendapatkan jumlah tidur *Rapid Eye Moment* (REM) dan *Non- Rapid Eye Moment* (NREM) yang baik. Kualitas tidur yang kurang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit serta menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu (Bataha, dkk., 2014:1-8). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, diantaranya adalah stres emosional. Kecemasan yang sering terjadi pada seseorang dapat menyebabkan masalah tidur. Pada seseorang yang mengalami stres, biasanya selama waktu tidurnya akan mudah terbangun atau tidur terlalu lama. Seseorang yang mengalami stres berlanjut akan berdampak pada kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry (2005) dalam Jurnal Nurlia (2016:9-36).

Pada masa pandemi Covid-19, tingkat stres dan kesehatan mental seseorang juga akan terpengaruh. Penelitian oleh Ilpaj dan Nurwati (2020) menyatakan bahwa adanya tekanan selama masa pandemi menyebabkan peningkatan gangguan seperti ketakutan dan kecemasan baik pada diri sendiri maupun orang-orang terdekat. Kecemasan ini juga menyebabkan perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi, bosan dan stres karena terus-menerus di rumah terutama pada anak-anak, serta munculnya gangguan psikosomatis. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan masyarakat, yang di dalamnya mencakup kesehatan mental (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Salah satu institusi pendidikan yang tetap menerapkan pembelajaran luring selama masa pandemi Covid-19 adalah Pondok Pesantren. Pondok Pesantren adalah suatu lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran ilmu, khususnya ilmu agama (Zuhairini, 2010:37). Salah satu Pondok Pesantren yang berada di Kota Malang adalah Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang yang bertempat di Jl. Raya Candi VI C No. 303, Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Adapun kegiatan santriwati di Pondok Pesantren tersebut tentu berbeda dengan remaja putri yang tinggal di luar Pondok Pesantren. Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat, yang dimulai sejak dini hari (sebelum Shubuh) hingga malam hari. Oleh karena itu, kualitas tidur santriwati penghuni Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang mungkin terganggu.

Peneliti melakukan studi awal di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang untuk mengetahui kejadian dismenore pada santriwati. Hasil studi ini menunjukkan bahwa dari 30 santriwati, sejumlah 22 santriwati pernah mengalami dismenore dan 8 santriwati tidak pernah mengalami dismenore. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti akan mengadakan studi dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur terhadap Dismenore Primer Pada Santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang".



## 2. Metode

Penelitian korelasional dengan pendekatan desain *cross sectional* merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (kualitas tidur) dan variabel terikat (dismenore primer). Populasi penelitian adalah 230 santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang. Dengan perhitungan besar sampel menggunakan rumus Lameshow, dibutuhkan sebanyak 75 responden dengan kriteria inklusi: 1) Siswi atau mahasiswi yang mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren Sabillurrosyad Malang; 2) Siswi atau mahasiswi yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang; 3) Berusia 15-25 tahun; 4) Sudah mengalami menstruasi selama minimal 1 tahun; 5) Belum menikah; 6) Belum pernah didiagnosa mengalami keadaan patologis di organ genital atau terdapat kelainan pada alat genital, dan 7) Bersedia menjadi responden dan mengisi data dengan lembar persetujuan (*informed consent*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner tentang dismenore primer dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2021, pada masa pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 75 responden dengan memperhatikan protokol kesehatan. Hasil penelitian kemudian dilakukan analisis bivariat dengan uji *Spearman rho*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Analisis Univariat

#### 3.1.1. Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden.

| Umur Responden | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-----------|------------|
| 15-18 tahun    | 35        | 46.7%      |
| 19-22 tahun    | 29        | 38.7%      |
| 23-25 tahun    | 11        | 14.7%      |
| <b>Total</b>   | 75        | 100%       |

(Hikma dkk, 2021)

Dari table 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik umur santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang terbanyak berusia 15-18 tahun yaitu 24 santriwati (46,7%) dan responden paling sedikit berusia 23-25 tahun yaitu 11 santriwati (14,7%).

#### 3.1.2. Kualitas Tidur

Hasil pengklasifikasian kualitas tidur dibagi menjadi dua kategori yaitu baik dan buruk, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.

| Kualitas Tidur                      | Frekuensi | Persentase |
|-------------------------------------|-----------|------------|
| Baik (jika kualita tidur $\leq 5$ ) | 23        | 30.7%      |
| Buruk (jika kualitas tidur $> 5$ )  | 52        | 69.3%      |
| <b>Total</b>                        | 75        | 100%       |

(Hikma dkk, 2021)

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur baik yakni sebanyak 23 santriwati (30,7%). Sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk yakni sebanyak 52 santriwati (69,3%).

### 3.1.3. Dismenore Primer

Variabel dismenore primer dinilai dari dua kategori yaitu ya dan tidak dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer.**

| Dismenore Primer | Frekuensi | Persentase  |
|------------------|-----------|-------------|
| Ya               | 66        | 88.0%       |
| Tidak            | 9         | 12.0%       |
| <b>Total</b>     | <b>75</b> | <b>100%</b> |

(Hikma dkk, 2021)

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa sebesar 88,0% (66 santriwati) mengalami dismenore primer. Sedangkan sebesar 12,0% santriwati tidak mengalami dismenore primer.

### 3.2. Analisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Dismenore Primer

Hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer yang dikorelasikan dengan uji *Spearman rho* dengan software SPSS 25 mendapatkan hasil sebagaimana pada tabel 4:

**Tabel 4. Tabulasi Silang Kualitas Tidur Terhadap Dismenore Primer**

| Kualitas Tidur    | Dismenore Primer |             | Total        | P-Value | Koefisien Korelasi |
|-------------------|------------------|-------------|--------------|---------|--------------------|
|                   | Tidak            | Ya          |              |         |                    |
| Baik ( $\leq 5$ ) | 1<br>4,3%        | 22<br>95,7% | 23<br>100,0% | 0,034   | 0,246              |
| Buruk ( $> 5$ )   | 8<br>15,4%       | 44<br>84,6% | 52<br>100,0% |         |                    |
| Total             | 9<br>12,0%       | 66<br>88,0% | 75<br>100,0% |         |                    |

(Hikma dkk, 2021)

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil korelasi menggunakan uji *Spearman rho* mendapatkan nilai sebesar 0,034 ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Dari hasil analisis ini, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Yudhanti, dkk (2014:223) pada Mahasiswa FK Universitas Sebelas Maret, yang mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) dimana nilai tersebut berarti terdapat hubungan erat antara dua variabel yaitu kualitas tidur dan dismenore primer. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Woosley & Lichstein (2014:14-21) dimana remaja wanita yang sering insomnia akan mengalami dismenore lebih berat dibandingkan remaja wanita yang tidak insomnia. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan dismenore primer karena pengurangan tidur hingga 4 jam dapat meningkatkan prostaglandin sebagai mediator nyeri dan juga meningkatkan bioavailabilitas agen-agen inflamasi seperti *Interleukin-6* (IL-6) dan *Tumor Necrosis Factor Alpha* (TNF- $\alpha$ ) yang merupakan pencetus nyeri yang poten, termasuk nyeri saat menstruasi (Haack, dkk., 2007). Selain itu, kualitas tidur buruk yang diderita oleh remaja wanita dapat menyebabkan penurunan serotonin di dalam tubuh. Berkurangnya serotonin tersebut, berdampak pada meningkatnya kecemasan, depresi,

serta meningkatnya sensitivitas terhadap nyeri (McIlwain (2006) dalam Jurnal Yudhanti, dkk (2014:223).

## 4. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dalam penelitian di atas yaitu: terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang.

## Rujukan

- Agustin, D. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta. *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 1–81. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313608-S43780>
- Bataha, Yolanda, B., Rondonuwu, R., & Moniung, Sarah, Y. (2014). Hubungan tekanan darah sistolik dengan kualitas tidur pasien hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–8.
- Dawood. (2010). Primary dysmenorrhea advances in pathogenesis and management. *journal obtetric and gynaecology*, 108 (2), 122–133.
- Delistianti, R, Y., Irasanti, S, N., M, Ferri, A., Ibrusantosa, R, G., & Sukarya, W, S. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 134–138.
- Haack, M., Sanchez, E., & Mullington, J. M. (2007). Elevated inflammatory markers in response to prolonged sleep restriction are associated with increased pain experience in healthy volunteers. *Sleep Sciences*, 30(9), 1145–1152.
- Hendarto, H. (2011). *Gangguan haid atau pendarahan uterus abnormal*. Yayasan Bina Pustaka.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat Covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Isnaeni, nur desty. (2010). Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler universitas sebelas maret surakarta. *International Institute for Environment and Development*, 07/80(2), 125. <https://arxiv.org/pdf/1707.06526.pdf> <http://www.yrpri.org> <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000> <http://www.fordfoundation.org/> [http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Republica\\_Dominicana/ccp/20120731051903/prep](http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Republica_Dominicana/ccp/20120731051903/prep) <http://webpc.cia>
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan psikologi untuk bidan suatu teori dan terapannya*. Rapha Publishing.
- Khasanah. K. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- Nurlia, N., Risnah, & Musdalifah. (2016). Pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia. *Skripsi UIN Alauddin Makassar (Tidak Diterbitkan)*. <http://repository.uin-alauddin.ac.id/10630/>
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu kandungan*. PT. Bina Pustaka Sarwono.
- Saguni, F.C., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–6.
- Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., & Calik, E. (2010). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Upsala Journal of Medical Science*, 115(2), 138–145.
- Woosley, JA., & Lichstein, K. (2014). Dysmenorrhea the menstrual cycle and sleep. *Behavioral Medicine*, 40(1), 14–21.
- Yudhanti, Melinda, S., Balgis., & W. (2014). Kualitas tidur yang buruk meningkatkan kejadian dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 219–230.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.



Zuhairini, M. (2010). *Sejarah pendidikan Islam*. Bumi Aksara.

# Hubungan *Trait Mindfulness* dan Resiliensi dengan *Psychological Well-Being* pada *Single Mother* di Komunitas Save Janda

Nadira Afiffatunnisa<sup>1</sup>, dan Arie Rihardini Sundari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>) Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta Pusat

Penulis Koresponden: Nadira Afiffatunnisa Email: [nadfiffa@gmail.com](mailto:nadfiffa@gmail.com), [rihardiniars@gmail.com](mailto:rihardiniars@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di komunitas Save Janda. Populasi penelitian berjumlah 43 orang *single mother*. Metode pengumpulan data menggunakan model skala Likert yaitu skala *Psychological well-being* sebanyak 38 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,943, skala *Trait Mindfulness* sebanyak 10 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,600, dan skala Resiliensi sebanyak 34 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,946. Penelitian ini mengolah data menggunakan SPSS versi 23.0 for MacOS. Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis *multivariate correlation* antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* diperoleh hasil  $R = 0,822$  dan  $R^2 = 0,676$   $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 66,2% lebih dominan dibandingkan *trait mindfulness* sebesar 1,4% dan sisanya 32,4% disumbangkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** psychological well-being, trait mindfulness, resiliensi

## 1. Pendahuluan

Fokus dalam penelitian ini adalah perempuan atau ibu sebagai orang tua tunggal atau *single mother*, dalam hal *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologisnya dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Peran orangtua tunggal adalah peran yang menantang, terutama ketika keluarga dipimpin oleh seorang perempuan (*single mother*) akan lebih sulit apabila seorang ibu tidak pernah memiliki pengalaman bekerja di luar rumah. Peran sebagai seorang ibu tunggal (*single mother*) menuntut orang tua untuk mengambil alih tanggung jawab yang mungkin dimiliki bersama dengan pasangan. Perempuan dapat disebut sebagai orang tua tunggal apabila dirinya sudah tidak lagi hidup bersama suami dan pengasuhan anak seluruhnya menjadi tanggung jawabnya sendiri (Nurfitri & Waringah, 2019). Menurut Qaimi, (dalam Nurfitri & Waringah, 2019) *single mother* adalah suatu keadaan di mana seorang ibu menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan juga sebagai ayah.

Menjadi *single mother* dalam suatu keluarga sangat berat, banyak kesulitan yang didapatkan apalagi menjadi *single mother* yang harus mengurus anak-anaknya seorang diri tanpa bantuan *support system* atau dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2017) maka keluarga *single mother* memiliki kesulitan di dalam berbagai bidang, terutama di dalam masalah merawat anak dan memenuhi ekonomi keluarga. Bukan hanya mengurus anaknya saja, *single mother* juga harus mencari nafkah untuk kelangsungan hidup dan mencukupi kebutuhan anak-anaknya. Pernyataan

tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Kotwal & Prabhakar (2009), bahwa kesulitan yang sering terjadi pada *single mother* dikaitkan dengan kesulitan mengasuh anak, kekhawatiran akan masa depan anak dan bertahan hidup, hingga anak-anak menikah dan mendapatkan pekerjaan.

Menurut Lund (dalam Santrock, 2012) mayoritas *single mother* melaporkan bahwa mereka merasa kesepian, tidak berdaya, putus asa, kurangnya identitas dan kurang percaya diri pasca ditinggal suami baik dengan perceraian atau kematian. Merujuk pada penelitian Gani dkk (2005), bahwa pada orangtua tunggal terdapat beberapa masalah adaptasi yang dialami orangtua, seperti bertambahnya beban dan tugas sebagai orangtua, berkurangnya dukungan emosional, dan menurunnya kondisi ekonomi keluarga. Masalah adaptasi tersebut berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis (Gani dkk, 2005).

Namun tidak semua *single mother* mengalami dampak negatif seperti yang disebutkan di atas. Perubahan kondisi psikologis pada wanita sebagai orang tua tunggal pasca perceraian atau kematian pasangan antara yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Sari dan Yendi, (2019) bahwa sebagian *single mother* ada yang memilih untuk menikah lagi dengan alasan untuk mengatasi masalah-masalah mereka, namun sebagian juga ada yang memilih untuk tetap menjadi orang tua tunggal dan bergabung dalam komunitas. Salah satu hal yang mendorong untuk tetap menjanda adalah masa depan keluarga dan anak-anaknya pasca bercerai atau kematian pasangannya (Sari & Yendi, 2019)

Berdasarkan wawancara penulis pada komunitas *Save Janda* pada tanggal 20 Juli 2020 melalui saluran telepon, diketahui bahwa ibu tunggal yang masuk dalam komunitas ini merasa memiliki kehidupan yang sama dengan ibu tunggal lainnya. Seperti kehilangan pasangan hidup baik akibat kematian dan perceraian, dan juga memiliki kesulitan yang sama dalam perebutan hak asuh anak, kesulitan membesarkan anak dan melanjutkan kehidupannya sebagai orang tua tunggal, permasalahan dalam faktor ekonomi, terlebih dengan stigma atas status janda yang harus didapatkan dimana status janda masih memiliki stigma yang cenderung negatif selama ini di masyarakat sebagai 'penggoda suami orang'. Namun meski banyak *single mother* yang mengalami kesulitan dan harus tetap berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan hidup serta kebutuhan anak-anaknya, para *single mother* yang tergabung dalam komunitas ini mulai bersuara dan bangkit dari keterpurukannya.

Tiap anggota komunitas menjadikan komunitas *Save Janda* ini sebagai ajang berbagi dalam banyak hal baik dengan bertukar pikiran, berbagi pengalaman, sama-sama ingin mematahkan *stigma* negatif seorang janda, serta cara tiap individu tetap bertahan hidup dan membesarkan anak-anaknya. Bukan hanya itu komunitas ini juga rutin melakukan *sharing session* di media sosial instagram @save\_janda dan rutin memperjuangkan hak dan isu-isu tentang perempuan seperti mendukung usaha perempuan, mematahkan stigma negatif pada seorang janda, kekerasan dalam rumah tangga dan isu-isu tentang perempuan lainnya. Selain melakukan *sharing session*, komunitas ini juga rutin melakukan kegiatan-kegiatan sosial lainnya seperti memberikan donasi kepada perempuan korban kekerasan, janda lansia dan korban PHK, Mendukung pemberdayaan usaha perempuan seperti ikut mempromosikan dagangan perempuan dengan tujuan mendukung pemenuhan kebutuhan primer pada perempuan penyintas, termasuk perempuan janda, lansia dan mereka yang tertindas.

Dengan merujuk pada penjelasan di atas penulis dapat memahami bahwa komunitas *Save Janda* ini memiliki kegiatan-kegiatan rutin serta interaksi langsung yang dilakukan pada setiap anggotanya. Ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pada para anggotanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gani (2005) bahwa *single mother* yang tergabung dalam komunitas dan mendapatkan *support group*, akan memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik.



Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, kemampuan pribadi, kepribadian, dan faktor jaringan sosial (Ryff 2008). Serta faktor lain yang juga berpengaruh dalam *psychological well-being* adalah *mindfulness* (Mahmoudzadeh dkk 2015)

Penelitian yang dilakukan Dyah dan Fourianalistyawati, (2018) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* memiliki peran terhadap *psychological well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap tiga dimensi kesejahteraan psikologis pada lansia. Dimensi-dimensi tersebut yaitu dimensi penerimaan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi.

Selain *trait mindfulness*, *psychological well-being* dipengaruhi pula oleh resiliensi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Kustanti, (2018) yang menyebutkan bahwa *psychological well-being* juga dipengaruhi secara positif oleh resiliensi. Dikatakan bahwa seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus autisme yang memiliki resiliensi, maka akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Artinya, apabila seseorang memiliki resiliensi yang tinggi maka akan semakin tinggi *psychological well-beingnya*. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka akan semakin rendah pula *psychological well-beingnya*.

Munculnya resiliensi dapat dipicu oleh beberapa alasan atau dorongan diri seperti rasa akan kepemilikan anak dan keterlibatan dalam mengasuh anak. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Bernard (dalam Christieny, 2016) bahwa kemampuan resiliensi pada seseorang tidak terlepas dari faktor protektif yang mempengaruhinya antara lain: *Caring Relationship*, mengarah kepada pemberian cinta kasih (afeksi) yang didapatkan dari keluarga ataupun komunitas yang diikutinya. Salah satu perilaku yang ditampilkan dapat menjalankan tugas sebagai orang tua tunggal, *High Expectation*, mengarah kepada harapan yang jelas, positif dan terpusat pada individu, kepercayaan dan keyakinan bahwa dirinya berharga dan mampu melalui tugas dalam hidup, *Opportunities for participation and contribution* mengarah pada adanya kesempatan untuk individu berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam kegiatan bermakna, menarik, dan menantang yang didapatkan dari keluarga dan komunitas yang diikuti. (Christieny, 2016)

Menjadi *single parent (mother)* bukan hal yang mudah karena selain perubahan status menjadi janda, perubahan ekonomi dan peran ganda, pandangan masyarakat terhadap status seorang *single mother* juga mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya. *Single mother* harus dapat bangkit dari keterpurukan atau masa-masa yang menyulitkan dan fokus pada keadaannya dimasa sekarang dan masa depan. Penulis memilih *single parent (mother)* yang tergabung dalam komunitas Save Janda untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam hubungannya dengan *trait mindfulness* dan resiliensi.

Berkaitan dengan identifikasi masalah dan judul penelitian yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. "Untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* pada *single mother* di komunitas Save Janda"
- b. "Untuk menguji hubungan resiliensi dengan *psychological well-being single mother* di komunitas Save Janda"
- c. "Untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *trait mindfulness* pada *single mother* di komunitas Save Janda"

## 2. Kajian Literatur

### *Psychological Well-being*

Ryff, (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Selanjutnya menurut (Ryff, 1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Ditambahkan pula bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Pendapat lain juga mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kebahagiaan dan kebahagiaan merupakan unsur dasar kepuasan hidup (Ryan & Deci, 2001). Kebahagiaan manusia tidak hanya dilihat berdasarkan adanya emosi positif dan kepuasan hidup, tetapi lebih kepada bagaimana manusia dapat berfungsi penuh di dalam kehidupannya (Ryan dkk 2006).

Menurut Ryff (dalam Hidalgo dkk., 2010) *psychological well-being* memiliki enam dimensi yaitu:

#### 1. *Self-Acceptance*

Penerimaan diri dalam *psychological well-being* merupakan pendapat positif yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri yang dibangun dengan penilaian diri yang jujur.

#### 2. *Positive relations with others*

Individu yang matang digambarkan sebagai individu yang mampu untuk mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya dengan orang lain.

#### 3. *Autonomy*

*Autonomy* mengacu kepada kemampuan individu untuk mengejar keyakinan pribadi, bahkan jika itu bertentangan dengan dogma yang diterima atau kebijaksanaan konvensional.

#### 4. *Environmental mastery*

Berkaitan dengan tantangan seseorang untuk menguasai lingkungan di sekitarnya.

#### 5. *Purpose in life*

Kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah dalam pengalamannya sendiri, dan untuk mengusulkan dan menetapkan tujuan dalam hidupnya

#### 6. *Personal growth*

Kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya sendiri dan untuk mengembangkan sumber daya baru.

Dimensi-dimensi tersebut di atas akan dipergunakan oleh penulis sebagai acuan alat ukur skala *Psychological Well-being* dalam penelitian ini.

### *Trait Mindfulness*

Greenberg, (2012) menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat diartikan sebagai *trait*. *Trait mindfulness* merupakan sifat, perhatian dan kesadaran penuh yang bersifat stabil dan konsisten dalam diri yang mendorong individu untuk terus bertindak. Sedangkan *mindfulness* dideskripsikan sebagai pemfokusan perhatian pada peristiwa masa kini, di sini dan sekarang. Sebagai ganti dari *what if*

(bagaimana jika) dan *if only* (seandainya jika), fokus adalah *what is* (apa). Berdasarkan pada beberapa pemahaman di atas maka dapat dikatakan bahwa *mindfulness* dan *trait mindfulness* merupakan suatu hal yang berbeda. Dimana *trait mindfulness* merupakan sifat, perhatian dan kesadaran penuh yang bersifat stabil dan konsisten dalam diri yang mendorong individu untuk terus bertindak sedangkan *mindfulness* merupakan kemampuan individu memfokuskan perhatiannya pada peristiwa masa kini tanpa menghakimi pengalaman di masa lalu.

Selain itu menurut (Kabat-Zinn, 2003) mendefinisikan *trait mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman “saat ini” secara disengaja dan tanpa adanya penilaian. *Trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami individu terhadap aktivitas sehari-harinya. Dengan ini dapat dikatakan bahwa *trait mindfulness* merupakan keadaan penuh perhatian dan sadar terhadap apa yang terjadi pada saat ini.

*Trait mindfulness* berfokus pada peningkatan kemampuan mengobservasi atau mengamati perubahan kondisi psikologis (Brown & Ryan, 2003). *Trait mindfulness* mengajak individu untuk mampu melewati berbagai pengalaman-pengalaman yang sulit atau tidak menyenangkan tanpa menghindarinya. Selain itu membantu individu memperkuat sumber daya internalnya dan meningkatkan kemampuan individu mengakses sumber daya tersebut menjadi tenang (Waty & Fourianalistyawati, 2018).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *trait mindfulness* adalah keadaan penuh perhatian dan sadar terhadap apa yang terjadi pada saat ini, peristiwa masa kini tanpa menghakimi pengalaman di masa lalu dan memberikan penilaian terhadap pengalaman yang akan datang.

Menurut Baer dkk, (2006), *trait mindfulness* memiliki lima dimensi, yaitu:

1. *Observing*

Adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau.

2. *Describing*

Merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata

3. *Acting with awareness*

Memiliki definisi yaitu ketika individu mengalami suatu aktivitas pada satu moment dan kontras dengan bertingkah secara mekanis ketika fokus perhatian berada di tempat lain.

4. *Non-judging of inner experience*

Yaitu ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan.

5. *Non-reactivity to inner experience*

Adalah saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya.

Dimensi-dimensi tersebut di atas akan dipergunakan oleh penulis sebagai acuan alat ukur skala *trait mindfulness* dalam penelitian ini.

### **Resiliensi**

Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja, dan orang dewasa sembuh dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka (Desmita, 2017). Konsep Resiliensi ini melintasi berbagai bidang ilmu dengan tujuan pemulihan atau penyembuhan dari kondisi buruk. Selain itu menurut Reivich, K., & Shatte, (2003) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan

meningkatkan diri dari keterpurukan dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup dari situasi yang sulit dan terus bangkit dari keterpurukan untuk terus melanjutkan hidup.

Menurut Reivich, K., & Shatte, (2003) untuk dapat menjadi individu yang resilien harus memiliki tujuh faktor yang berperan yaitu :

1. *Emotional regulation*

*Emotional Regulation* (Regulasi Emosi) merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan, dapat menggunakan sejumlah keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya.

2. *Impuls control*

*Impuls control* (pengendalian impuls) adalah kemampuan untuk mengontrol dorongan – dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi.

3. Optimisme

Optimisme (optimis) ialah keyakinan diri terkait tujuan yang ingin dicapai. Individu yang optimis cenderung memotivasi diri untuk mencari solusi dan terus berusaha untuk memperbaiki situasi sulit, menatap masa depan positif, dapat mengontrol arah hidupnya.

4. *Causal Analysis*

*Causal analysis* (analisis kasus) merupakan istilah yang merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab - penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu untuk memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

5. *Empathy*

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut.

6. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* (efikasi diri) adalah keyakinan untuk mengenali kemampuan diri dalam pemecahan masalah dan sukses dalam menghadapi rintangan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengarahkan diri sendiri untuk tidak tergantung kepada orang lain, percaya diri dan memiliki keyakinan terhadap keberhasilan maupun kemampuan memecahkan masalah, tidak ragu-ragu dalam bertindak, dan tidak pasif dalam menghadapi tantangan.

7. *Reaching out*

*Reaching out* (kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan) adalah kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dari kehidupan, berani mengambil resiko, senang dan tidak takut mencoba hal-hal yang baru, melihat segala sesuatu dapat dicapai, dapat bangkit dari ejekan dan kegagalan.

Dimensi-dimensi tersebut di atas akan dipergunakan oleh penulis sebagai acuan alat ukur skala resiliensi dalam penelitian ini.

### 3. Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah *single mother* berjumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh atau sensus, dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian adalah yang

bersifat mendukung (*favourable*) dan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Psychological well-being* sebanyak 38 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,943, skala *Trait Mindfulness* sebanyak 10 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,600, dan skala Resiliensi sebanyak 34 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,946, dengan skala *model Likert*. Dimensi-dimensi yang dipergunakan dalam skala *Trait Mindfulness* adalah *observing*, *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*, sementara untuk skala Resiliensi seluruh dimensi dipergunakan kecuali *impuls control*. Metode analisis data yang digunakan adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*, secara operasionalnya menggunakan program SPSS versi 23.0 for MacOS.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Shapiro Wilk* karena sampel penelitian kurang dari 100 subjek. Uji normalitas skala *psychological well-being* diperoleh nilai  $p$  sebesar 0.041 ( $p < 0.05$ ), skala *trait mindfulness* mendapat nilai  $p$  sebesar 0.013 ( $p < 0.05$ ), dan skala resiliensi mendapat nilai  $p$  sebesar 0.015 ( $p < 0.05$ ) maka ketiga skala dikatakan berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 43 orang responden melalui metode *bivariate correlation*, variabel *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* diperoleh skor korelasi  $r = 0.701$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* ke arah yang positif. Artinya, semakin tinggi skor *trait mindfulness* maka semakin tinggi pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor *trait mindfulness* maka semakin rendah pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dyah dan Fourianalistyawati, (2018) yang menjelaskan bahwa *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap semua dimensi *psychological well-being*. *Trait mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman “saat ini” secara disengaja dan tanpa adanya penilaian, dengan demikian *trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami individu terhadap aktivitas sehari-harinya. Kabat-Zinn, (2003) menyatakan bahwa *trait mindfulness* penting dimiliki oleh *single mother*, hal ini dikarenakan *single mother* yang memiliki *trait mindfulness* yang baik dapat menerima keadaan masa kini tanpa menghakimi pengalaman di masa lalu, meningkatkan hal-hal positif di dalam hidup, memfokuskan diri pada keadaan yang sekarang serta menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kepuasan hidupnya. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang kedua, variabel resiliensi dengan *psychological well-being* memiliki skor korelasi sebesar  $r = 0.813$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* ke arah yang positif. Dengan demikian, semakin tinggi skor resiliensi maka semakin tinggi pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor resiliensi maka semakin rendah pula skor *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Setyaningrum dkk., 2019) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dengan demikian *single mother* yang memiliki resiliensi dapat bangkit dari keterpurukan atau masa-masa yang menyulitkan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kondisi psikologisnya sehingga *single mother* dapat memiliki *psychological well-being* yang lebih baik.



Pada uji hipotesis ketiga, dengan metode *multivariate correlation* diperoleh skor  $R = 0.822$  ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *trait mindfulness* dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda. Kemudian, dengan menggunakan metode *enter* diperoleh skor  $R$  square sebesar 0.676, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *trait mindfulness* dan resiliensi memberikan kontribusi sebesar 67.6% pada *psychological well-being* sedangkan sisanya  $100\% - 67.6\% = 32,4\%$  menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini seperti faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya), Ryff & Singer (dalam Tenggara dkk., 2008), faktor dukungan sosial (Ramadhani dkk., 2016), dan faktor kepribadian Schumutte & Ryff (dalam (Kasturi, 2016), serta dukungan psikologis, kemampuan mengaktualisasikan diri, *coping religius*, dan bersyukur (Umami, 2016).

Pada hasil analisis selanjutnya dengan menggunakan metode analisis data *stepwise* diperoleh kontribusi resiliensi pada *psychological well-being* 66,2% dengan hasil  $R$  square sebesar 0.662. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi resiliensi pada *psychological well-being* lebih dominan dibandingkan dengan *trait mindfulness*. Berdasarkan data demografis, didapatkan informasi bahwa rentang pendidikan terakhir responden dengan persentase tertinggi adalah Strata 1. Sedangkan untuk persentase lama waktu menjadi *single mother* yang tertinggi adalah di bawah 5 tahun, dan persentase alasan menjadi *single mother* yang tertinggi adalah perceraian. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada *single mother* akibat perceraian, dengan latar belakang pendidikan strata 1, dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam 5 tahun setelah perceraian.

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa skor temuan *psychological well being* pada *single mother* di Komunitas Save Janda rata-rata berada pada kategori tinggi. Artinya ini menunjukkan bahwa *single mother* di Komunitas Save Janda memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara penulis dengan *single mother* di komunitas Save Janda, dikatakan bahwa *Single mother* di komunitas Save Janda memiliki masalah yang sama dengan *single mother lainnya* seperti kehilangan pasangan hidup baik akibat kematian dan perceraian, memiliki kesulitan yang sama dalam perebutan hak asuh anak, kesulitan membesarkan anak dan melanjutkan kehidupannya sebagai orang tua tunggal, permasalahan dalam faktor ekonomi, terlebih dengan stigma atas status janda yang harus didapatkan dimana status janda masih memiliki stigma yang cenderung negatif selama ini di masyarakat sebagai 'penggoda suami orang'. Masalah – masalah tersebut berdampak pada kesehatan mental *single mother* pada awalnya.

Namun setelah bergabung dalam komunitas, perlahanpara *single mother* ini berusaha untuk bangkit dan menjalani kehidupannya untuk menata masa depan dengan harapan mendapatkan dukungan dari *single mother lainnya*. Misalnya seperti *single mother* di komunitas Save Janda dapat bangkit dari keterpurukannya dengan memilih untuk saling berinteraksi satu sama lainnya antar anggota komunitas (saling 'curhat'), juga mengikuti kegiatan-kegiatan rutin di komunitas Save Janda. Seperti saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman, mengikuti *sharing session* di media sosial instagram @save\_janda, rutin menyuarakan dan memperjuangkan hak dan isu-isu tentang perempuan seperti mendukung usaha perempuan, mematahkan stigma negatif yang melekat pada seorang janda, kekerasan dalam rumah tangga dan isu-isu tentang perempuan lainnya. kegiatan-kegiatan tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada *single mother*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gani (2005) yang menjelaskan bahwa *single mother* yang tergabung dalam komunitas dan mendapatkan *support group*, akan memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik.



Berdasarkan hasil data demografis, terdapat 30 responden penelitian dengan persentase 69,8% bercerai dengan pasangannya, dapat dikatakan bahwa penyebab seseorang menjadi *single mother* dikarenakan perceraian dengan pasangan. Artinya bahwa konflik yang tinggi dengan pasangan menyebabkan perceraian dan menjadikan dominannya angka perceraian yang menjadikan status seseorang menjadi ibu tunggal atau *single mother*. Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya perceraian menurut Lestari (dalam Harjianto & Jannah, 2019) dikatakan bahwa persoalan ekonomi sering menjadi salah satu pemicu utama perceraian. Faktor keberlangsungan dan kebahagiaan sebuah perkawinan sangat dipengaruhi oleh kehidupan finansialnya. Selain itu menurut Harjianto & Jannah, (2019) faktor lain yang menyebabkan perceraian yaitu faktor orang ketiga atau perselingkuhan menurut penelitian pasangan suami istri memiliki wanita idaman dan pria idaman lain dalam rumah tangganya, antara lain disebabkan karena kondisi ekonomi yang kurang, dan rendahnya pemahaman tentang hak dan kewajiban seorang suami istri. Hal ini membuat mereka tidak memahami tujuan dari suatu perkawinan. Mereka hanya memandang bahwa tujuan perkawinan semata - mata hanya untuk memenuhi kebutuhan biologis tanpa memperhatikan tujuan yang bersifat ibadah. Menurut Fauzi (dalam Harjianto & Jannah, 2019) faktor lain yang menjadi penyebab perceraian ketidak harmonisan keluarga merupakan alasan yang kerap dikemukakan bagi pasangan yang hendak bercerai. Ketidak harmonisan dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain, ketidak cocokan pandangan, krisis akhlak, perbedaan pendapat yang sulit disatukan dan lain-lain.

Akibat dari perceraian tersebut, menurut Lund (dalam Santrock, 2012) mayoritas *single mother* melaporkan bahwa mereka merasa kesepian, tidak berdaya, putus asa, kurangnya identitas dan kurang percaya diri pasca ditinggal suami. Selain itu perempuan yang bercerai dan berubah status menjadi janda juga mengalami perasaan senang, lega, bingung, bahagia, berat berpisah, tidak ada teman curhat, sedih, sakit hati, minder dan malu walaupun harus memiliki peran ganda di dalam keluarga dalam mengasuh anak (Nur'aeni & Dwiyantri, 2009).

Menurut Irma dkk., (2015) pasca dari perceraian juga dapat memberikan efek trauma untuk menikah kembali karena kegagalan yang dialami pada *single mother*. selain itu *single mother* juga memiliki kesulitan untuk menjalin hubungan dengan pasangan yang baru dikarenakan belum tentu pasangan yang baru mampu menerima status seseorang yang sudah pernah gagal dalam pernikahan pertamanya.

## Rujukan

- Al, Siebert, P. (2005). *The resiliency advantage*. In Kristin Pintarich (Ed.), *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back From Setbacks Book (first edit, pp. 1–14)*. Berrett-Koehler Publishers, Inc. [https://www.bkconnection.com/static/The\\_Resiliency\\_Advantage\\_EXCERPT.pdf](https://www.bkconnection.com/static/The_Resiliency_Advantage_EXCERPT.pdf)
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155–166. <https://doi.org/10.5964/psyct.v10i1.224>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2). annisaawaliyah13@yahoo.co.id
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>

- 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>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Carleton, E. L., Barling, J., & Trivisonno, M. (2018). Leaders' trait mindfulness and transformational leadership: The mediating roles of leaders' positive affect and leadership self-efficacy. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 50(3), 185–194. <https://doi.org/10.1037/cbs0000103>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Christieny, R. . (2016). Deskripsi pengalaman ayah sebagai orang tua tunggal dalam melalui proses resiliensi. *Journal of Economics and Finance*, 3(1), 56. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy: evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 1000–1005. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.6.1000>
- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. In *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. Universitas YARSI. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Davidson, Richard J. Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Penguin Group
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan* (Muchlis (ed.); 11th ed.). Remaja Rosdakarya
- Dewi, L. (2017). Kehidupan keluarga single mother. *Journal of School Counseling*, 2(3), 44–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23916/08422011>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness meditation for adolescent stress and well-being: a systematic review of the literature with implications for school health programs. *Health Educator*, 47(2), 12–19.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *Am Psychol*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Gani, E. S. (2005). Perbedaan Psychological Well-Being Single Mother Yang Mengikuti Support Group dan Yang Tidak Mengikuti Support Group. *Psychology*.
- Greeff, A. I. N. (2005). Individual characteristic associated with resilience In single parents families. *Psychological Reports*, 96(1), 36–42.
- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2012). "Mind the trap": mindfulness practice reduces cognitive rigidity. *Plos One*, 5(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036206>
- Harjianto, H., & Jannah, R. (2019). Identifikasi faktor penyebab perceraian sebagai dasar konsep pendidikan pranikah di kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 35.
- Harris PL. (2006). Social cognition. In Z. David (Ed.), *Definitions* (Issue 6, pp. 811–858). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.32388/d5rowk>
- Hasanah, T. D. U. danWiduri, & Listyanti, E. (2014). regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif, Volume 2*, 86–92.
- Hasanah, U. (2016). Psychological Well-Being Pada Single Parent Mother Halaman Persetujuan Psychological Well-Being Pada Single Parent Mother. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). *Handbook: Psychology of Emotions, Motivations and Action*. In Ingrid E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being* (pp. 77–

- 113). Nova Science Publishers, Inc. New.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di paud rawan bencana rob. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82.
- Irma, H., Nasution, S., & Hasibuan, W. F. (2015). *Regresi wanita dewasa awal pasca perceraian*. 2(2), 111–115.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13–17.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/SDR-The-resilience-inventory%3ASeven-essential-for-Jackson-Watkin/69b08aae9a0974ff088665ca00353c6f6bb99887>
- Jain, S. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training effect on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Clinical Psychology*, 33(1), 11–21.  
[https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301\\_](https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_)
- Jislin-Goldberg, T., Tanay, G., & Bernstein, A. (2012). Mindfulness and positive affect: cross-sectional, prospective intervention, and real-time relations. *Journal of Positive Psychology*, 7(5), 349–361.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.700724>
- Jon Kabat-Zinn. (2012). *Mindfulness for beginners*. In K. Polaski (Ed.), *Mindfulness*. Sounds True.  
 SoundsTrue.com/MindfulnessForBeginners
- Jon Kabat-Zinn. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised Ed). Bantam Books. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 304–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- Kasturi, T. (2016). Meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia: tinjauan psikologi Islam. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 1–7.
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-Id) on working adults. *Health Education and Behavior*, 36(3), 601–614.  
<https://doi.org/10.1177/1090198108317627>
- Kotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal of Social Sciences*, 21(3), 197–204. <https://doi.org/10.1080/09718923.2009.11892771>
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71–80
- Lau, M.A., Bishop, S.R., Segal, Z.V., Buis, T., Anderson, N.D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., D. G. (2006). The toronto mindfulness scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Practice In Clinical Psychology*, 3(3) 195–202. 2015/07/1. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-212-en.html%0A>
- Masten, A., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, January 2006, 1–6. <http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- Matousek, R. H., Dobkin, P. L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 13–19.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.004>
- McCubbin, L. (2001). Challenges to the definition of resilience. *Education Resources Information Center*, 1–20.
- Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24(1), 90–108. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.29>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>

- Zuhdi, M. S. (2019). Resiliensi pada ibu single parent. *Martabat : Jurnal Perempuan Dan Anak*, 3(1), 141–160. <https://doi.org/10.21274/martabat.2019.3.1.141-160>
- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (2016). The Effects of Mindfulness Meditation on Hope and Stress. *Sage Journals* <https://doi.org/10.1177/1049731516674319>
- Neelarambam, K. (2015). Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptoms, and trauma symptoms. *counseling and psychological services*, 8. [http://scholarworks.gsu.edu/cps\\_diss/104/](http://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/104/)
- Nur'aeni, & Dwiyantri, R. (2009). Dinamika psikologis perempuan yang bercerai. *Psycho Idea*, 1(7), 11–21.
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2019). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45400>
- Oktaria, D., & Bintang, M. P. (2018). Hubungan mindful attention awareness dan self efficacy mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 2(2) 107–113.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95–129. <https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing character strengths and mindfulness interventions: benefits for job satisfaction and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 150–162. <https://doi.org/10.1037/ocp0000144>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme. *Empati*, 7(1), 283–287
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (Psychological Well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor : 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles* (6th ed.). Broadway books.
- Ruth A. B. Gregory T. S., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Erin Walsh, D. D. & J. M. G. W. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2006). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, Carol D. Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sanoveriana, A. S. N., & Fourianalistyawati, E. (2016). Work-Family Balance, Trait Mindfulness and Psychological Well-Being in Middle-Aged Working Parents. *UI Proceedings on Social Science and Humanities*, 1(November).
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *Psikologi*, 4, 76–82
- Setyaningrum, L., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2019). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. *Psikologi*, 147–154.
- Snyder & Lopez. (2007). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths.

- Fourth edition. In Karen Ehrmann (Ed.), *Educational Psychology in Practice* (Vol. 35, Issue 3). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1602302>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Ke-1 Septe). Alfabeta.
- Supriadi. (2013). *Aplikasi statistika dalam penelitian* (Change Publication Design (ed.); Cetakan Ke-2). PT. Prima Ufuk Semesta.
- Tenggara, H., Zamralita, & Suyasa, P. T. Y. S. (2008). Kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis karyawan. *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industri Dan Organisasi*, 10(1), 96–115.
- Thornton, L. M., Cheavens, J. S., Heitzmann, C. A., Dorfman, C. S., Wu, S. M., & Andersen, B. L. (2014). Test of mindfulness and hope components in a psychological intervention for women with cancer recurrence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1087–1100. <https://doi.org/10.1037/a0036959>
- Umami, I. R. (2016). Gambaran Psychological well-being pada perempuan single parents usia dewasa muda. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jember*, 23(45), 5–24
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama. *Proceeding Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 115–121.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101
- White, L. (2014). Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282–294. <https://doi.org/10.1111/jan.12182> di akses pada tanggal 14 Mei 2020
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology*, 52(3), 155–162. <https://doi.org/10.1080/00049530008255383>
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 265–280
- Non Journal** savejanda.id <https://www.facebook.com/savejanda.id/>



# Membaca Kontrol Diri dan Pemahaman Risiko sebagai Upaya Pengurangan Perdebatan Pandemi

Intan Rahmawati<sup>1\*</sup>, Lisa Efendy<sup>2</sup>, dan Aliyah Arika Fatin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, Malang

\* Penulis Koresponden: Lisa Efendy. Email: [lisa\\_efendy@student.ub.ac.id](mailto:lisa_efendy@student.ub.ac.id)

## Abstrak

Penyebaran COVID-19 di Indonesia mengalami kenaikan, hal ini disebabkan karena kebijakan pemerintahan yang berubah-ubah dan kedisiplinan masyarakat dalam mematuhi protokol Kesehatan. Selain itu banyaknya perdebatan selama masa pandemi membuat kebanyakan masyarakatnya salah dalam mempersepsi risiko COVID-19 yang sesungguhnya. Hal tersebut menyebabkan masyarakat memiliki perilaku yang kurang tepat dan memicu risiko peningkatan jumlah kasus positif. Misalnya saja perdebatan mengenai banyaknya kabar hoaks yang tersebar seperti konspirasi COVID-19, kepercayaan masyarakat terhadap fasilitas kesehatan dan adanya kecurigaan serta stigma di dalam masyarakat terkait individu yang berpotensi terkonfirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri dan pemahaman masyarakat terhadap risiko COVID-19 sebagai upaya pengurangan perdebatan. Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi dengan menggunakan wawancara kelompok. Melibatkan 10 informan dengan kriteria (1) Berusia dewasa laki-laki atau perempuan, (2) Tinggal atau menjadi warga di Kampung Lampion, (3) Memiliki pengalaman baik mengalami ataupun mendengarkan perdebatan pandemi. Teknik analisis Miles dan Huberman digunakan untuk menganalisis hasil data. Hasil penelitian menunjukkan pemahaman masyarakat tentang risiko COVID-19 seperti bahaya kerentanan terinfeksi, cara mencegah serta menanggulangi dampak risiko. Adanya kontrol diri sebagai implementasi dari pemahaman yang dimiliki dan perilaku adaptasi sebagai upaya dalam mengurangi perdebatan pandemi.

**Kata Kunci:** Kampung Lampion Malang, kontrol diri, pemahaman risiko, perdebatan pandemi.

## 1. Pendahuluan

Awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus baru dengan nama ilmiah *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SAR-CoV-2) atau lebih dikenal dengan nama virus Corona, dengan penularan melalui *respiratory droplets* dari individu yang terinfeksi, melalui bersin dan batuk (Lai, Shih, Ko, Tang, & Hsueh, 2020). Menilik penyebaran di Indonesia sendiri, kasus COVID-19 cenderung mengalami kenaikan sejak munculnya kasus pertama pada bulan Maret 2020. Berdasarkan data terkini pada 11 Oktober 2020 saja, jumlah orang yang positif COVID-19 sudah mencapai lebih dari 3 ribu orang dengan jumlah kematian lebih dari 11.800 orang (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020). Melihat tren kasus yang cenderung naik, ahli epidemiologi Universitas Airlangga yakni Windhu Purnomo melalui CNN Indonesia turut berpendapat bahwa COVID-19 di Indonesia belum terkendali dengan baik (CNN Indonesia, 2020), sebab kebijakan pemerintah yang berubah-ubah dan kedisiplinan masyarakat dalam mematuhi protokol kesehatan (CNN Indonesia, 2020).

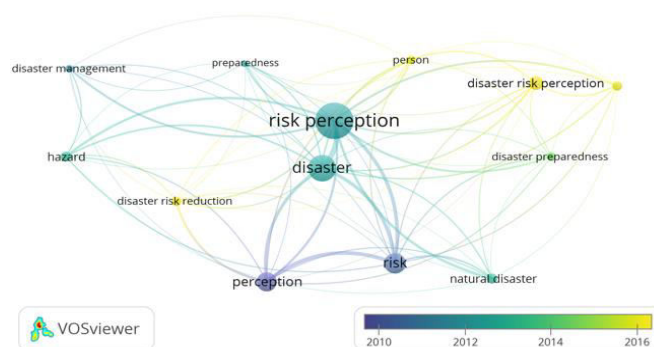
Tidak hanya kedua faktor tersebut yang mempersulit pengendalian COVID, namun informasi palsu yang ikut berkembang di antara masyarakat. WHO menyebutkan bahwa seiring menyebarnya COVID-19, informasi palsu juga ikut berkembang di antara masyarakat dunia (Anna, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Islam, dkk (2020) yang menyatakan sebanyak 89% informasi yang berkembang merupakan rumor, sedangkan 7,8% adalah teori konspirasi, dan 3,5% di antaranya adalah stigma. Islam, dkk (2020) juga melanjutkan bahwa salah satu negara yang diidentifikasi memiliki rumor, teori



konspirasi, dan stigma terbanyak adalah Indonesia. Misalnya saja, informasi terkait vaksin yang semakin memicu bahaya dan memperparah serangan jantung yang diderita oleh pasien demam berdarah (DBD), kemudian teori konspirasi yang sering diperbincangkan adalah mengenai kebocoran laboratorium biologi di China yang disengaja, sebab China ingin mengembangkan senjata biologis dan menanam *chip* di tubuh manusia (Halim, 2020).

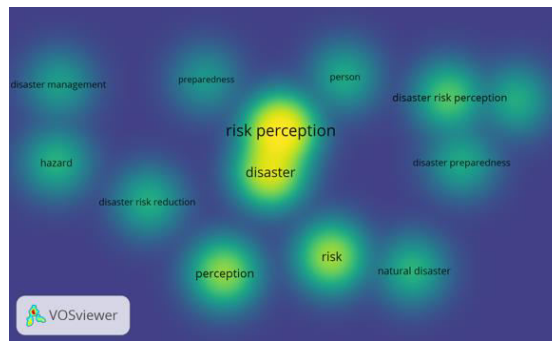
Derasnya informasi tersebut, juga membuat sebagian masyarakat di Indonesia resah, seperti yang dialami oleh masyarakat di Kampung Lampion Kota Malang, sehingga hal ini membuat kebanyakan masyarakatnya salah dalam mempersepsi risiko COVID-19 sesungguhnya. Walaupun Kampung Lampion sendiri telah menjadi salah satu kampung tangguh COVID-19 yang ada di kelurahan Jodipan, tak lantas membuat masyarakat yang tinggal di kampung bebas dari perdebatan yang ada selama pandemi COVID-19. Contoh perdebatan lainnya selain penyebaran berita hoaks atau rumor terkait teori konspirasi tentang kebenaran dari adanya virus COVID-19, perdebatan yang tidak kalah santer dibicarakan adalah adanya stigma negatif bagi warga yang terkonfirmasi positif. Stigma sosial di tengah COVID-19 yang merupakan bagian dari prasangka yang dimiliki individu mencakup sikap dan perilaku. Sedangkan sikap dan perilaku bergantung pada informasi yang dapat diterima oleh individu ataupun kelompok masyarakat (Dai, 2020). Bentuk stigma yang ada di masyarakat seperti pemberian label, stereotip, pemisahan, diskriminasi dan penghilangan status terhadap individu yang terhubung dengan COVID-19. Hal tersebut dapat lebih membahayakan bagi kesehatan mental individu yang terkonfirmasi positif dibandingkan dengan dampak virus bagi tubuh (PH, Setiawati, & Sariti, 2020)

Secara psikologis, kemampuan individu dalam mempersepsi terhadap risiko suatu fenomena sangat penting, sebab hal tersebut diperlukan guna membedakan benar dan salahnya dari informasi yang didapat. Slovic (1986) menjelaskan bahwa persepsi risiko merupakan penilaian intuitif yang diproses dalam kognitif, kemudian diinterpretasikan oleh masing-masing individu sebagai sebuah ancaman atau bukan. Adanya keterhubungan antara topik persepsi risiko dengan topik bahasan lainnya menunjukkan kebaruan terkait pembahasan persepsi risiko dalam kelompok masyarakat. Didukung oleh aplikasi *VOSviewer version 1.6.15*, yang digunakan untuk melihat peta bibliometrik untuk melihat sebaran topik penelitian dan keterhubungan hubungan topik persepsi risiko bencana yang dilakukan oleh peneliti di seluruh dunia dengan mengambil kurang lebih dari 1000 penelitian dari aplikasi *Publish or Perish macOS GUI Edition*, kemudian hasilnya akan berbentuk seperti peta.



**Gambar 1: Peta keterhubungan dengan topik persepsi risiko**

Berdasarkan peta tersebut, terlihat penelitian tentang persepsi risiko dimulai sejak tahun 2012, dengan keterkaitan topik bahasan seputar *perception*, *risk*, *disaster*, *hazard*, *disaster management*, *preparedness*, *natural disaster*, *disaster preparedness*, *person*, *disaster risk perception*, dan *China*.



**Gambar 2: Peta kepopuleran persepsi risiko**

Kepopuleran pembahasan topik persepsi risiko cukup populer ditandai dengan warna kuning yang pekat dalam hasil pencarian *vosviewer*, namun penelitian mengenai persepsi risiko terhadap bencana non-alam yakni COVID-19 belum pernah dilakukan sebelumnya secara lebih mendalam. Bagaimana gambaran persepsi risiko pada suatu komunitas atau kelompok masyarakat tertentu dalam menghadapi bencana non alam COVID-19.

Persepsi risiko ini, sangat dipengaruhi oleh pengetahuan terhadap penyakit, informasi, dan emosi (Kim & Choi, 2016; Kim & Kim, 2018). Pengetahuan dan informasi yang kredibel akan memunculkan persepsi risiko yang cenderung tinggi, sehingga menciptakan perilaku yang lebih hati-hati dan akan membangun kepercayaan sosial seperti kebijakan, fasilitas kesehatan, dan lingkungan mereka (de Zwart, dkk., 2009; Smith, 2006), sedangkan informasi yang salah atau menyesatkan menyebabkan persepsi risiko yang cenderung rendah, sehingga menciptakan ketakutan atau kurangnya perhatian terhadap ancaman yang muncul (Choi, Yoo, Noh, & Park, 2017). Banyaknya aspek yang ada di dalam tema persepsi risiko menjadikan bahasan yang sangat kompleks dan luas. Sehingga peneliti berfokus pada aspek yang menjadi gambaran dari bentuk upaya suatu kelompok masyarakat dalam menghadapi berbagai perdebatan yang ada.

Berdasarkan pemaparan di atas, karenanya perlu adanya penelitian terkait persepsi risiko terhadap bencana yang tengah terjadi yakni COVID-19. Peneliti berinisiatif melakukan penelitian terkait kontrol diri (*personal kontrol over risk*) dan pemahaman (*knowledge about risk*) terhadap bencana COVID-19 yang merupakan aspek dari persepsi risiko kelompok masyarakat di Kampung Lampion Kota Malang.

## 2. Kajian Literatur

Personal kontrol over risk atau kontrol diri dan knowledge about risk yang dapat diartikan sebagai pemahaman terhadap suatu risiko, merupakan aspek-aspek atau faktor yang dapat memperkuat persepsi risiko. Berdasarkan dari dinamika yang ada di dalam masyarakat Kampung Lampion mengenai sikap dan perilaku terhadap risiko bencana COVID-19 dari 15 faktor persepsi risiko diantaranya ketakutan umum, pengendalian pribadi atas risiko, kesukarelaan risiko, generasi mendatang, kebaruan, pengetahuan tentang risiko, paparan pribadi, resiko vs keuntungan, kesegeraan efek, sejauh mana risiko diketahui sains, kontrol keparahan, chronic-catastrophic, keparahan konsekuensi, paparan kolektif dan yang terakhir pengamatan. Hanya dua faktor yang paling dominan dalam dinamika persepsi risiko masyarakat Kampung Lampion yaitu kontrol diri dan pemahaman terhadap risiko. Peneliti akan lebih fokus terhadap dua aspek atau faktor tersebut.

### 1. Kontrol diri

Menggambarkan suatu risiko akan tampak tidak terlalu berbahaya apabila seseorang merasa memiliki kendali terhadap risiko yang dihadapinya (mengurangi persepsi risiko), sebaliknya

apabila seseorang merasa tidak memiliki kendali terhadap risiko yang dihadapinya, risiko akan tampak lebih berbahaya (memperkuat persepsi risiko).

## 2. Pemahaman terhadap Risiko

Pemahaman individu terhadap risiko dapat didefinisikan dengan semakin seseorang sadar terhadap risiko, maka akan semakin khawatir seseorang terhadap risiko tersebut (memperkuat persepsi risiko). Sebaliknya apabila seseorang tidak sadar akan bahaya dari sebuah risiko maka akan mengurangi ke khawatiran seseorang terhadap risiko (mengurangi persepsi risiko) (Slovic, 1986; Slovic & Peter, 2006)

## 3. Metode

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran dari kontrol diri dan pemahaman terhadap risiko sebagai bentuk upaya terhadap pengurangan perdebatan bencana COVID-19 di Kampung Lampion, yang masih merupakan aspek atau faktor dalam persepsi risiko. Desain penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif fenomenologi, yang mana peneliti melakukan pemaknaan tentang pengalaman-pengalaman pada individu dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Teknis analisa data data yang digunakan adalah model analisis Miles dan Huberman. Informan dalam penelitian ini berjumlah sepuluh dengan kriteria: (1) Berusia dewasa laki-laki atau perempuan, (2) Tinggal atau menjadi warga di Kampung Lampion dan (3) Memiliki pengalaman baik mengalami ataupun mendengarkan perdebatan pandemi. Total dari informan yang ada dalam penelitian ini berjumlah sepuluh, beberapa diantaranya merupakan ibu-ibu kader RW 01 dan warga Kampung Lampion yang memiliki kriteria informan.

## 4. Hasil

Pada penelitian ini untuk mengetahui gambaran kontrol diri (*personal control over risk*) dan pemahaman terhadap bahaya risiko (*knowledge about risk*) yang ada di masyarakat Kampung Lampion, khususnya pada kelompok ibu-ibu kader RW 01 Kelurahan Jodipan. Peneliti menggunakan perangkat lunak Maxqda dalam menentukan pengcodingan hasil transkrip sesuai dengan tema-tema atau aspek yang ada terkait dengan persepsi risiko masyarakat Kampung Lampion terhadap bahaya bencana non alam COVID-19.

| Code System             | AM... | HM... | HT... | WY... | LA... | HR... | EI... | TE... | IK... | SN... | SUM |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| New POV Persepsi Risiko |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 0   |
| Observability           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 13  |
| Collective Exposure     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 10  |
| Severity of Consequen   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 16  |
| Chronic-Catastropic     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 11  |
| Severity Control        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 9   |
| Persepsi Risiko         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 10  |
| To what extent are risk |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 18  |
| Immediacy of effect     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 16  |
| Risks vs benefits       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 32  |
| Personal exposure       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 16  |
| Knowledge about risk    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 43  |
| Newness                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 18  |
| Future generations      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 8   |
| Voluntariness of risk   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 21  |
| Personal Control over i |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 45  |
| Common-Dread            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 20  |
| SUM                     | 23    | 23    | 33    | 21    | 21    | 67    | 21    | 39    | 30    | 28    | 306 |

Gambar 3: Total Frekuensi Coding Aspek Persepsi Risiko

Hasil menunjukkan bahwa aspek kontrol diri dan pemahaman terhadap risiko mendominasi gambaran dari persepsi risiko masyarakat Kampung Lampion terhadap bahaya COVID-19. Hal tersebut menjadikan alasan peneliti untuk fokus membahas terkait kontrol diri dan pemahaman terhadap risiko dalam mempresentasikan upaya pengurangan perdebatan pandemi di dalam masyarakat khususnya warga Kampung Lampion.

### **1. Perdebatan Pandemi di dalam Masyarakat Kampung Lampion**

Perdebatan pandemi di dalam masyarakat Kampung Lampion sendiri meliputi berkurangnya kepercayaan masyarakat terhadap petugas dan layanan kesehatan, perdebatan kerentanan risiko tertular COVID-19 di dalam masyarakat yang sering beraktivitas di pasar, timbulnya kecurigaan prasangka di antara masyarakat terhadap warga yang berstatus ODP dan adanya stigma berupa pelabelan negatif, stereotip serta pemisahan terhadap warga yang terkonfirmasi positif. Perdebatan terkait kurangnya kepercayaan masyarakat kepada petugas dan layanan kesehatan disebabkan karena kredibilitas informasi dan komunikasi yang disampaikan pihak layanan kesehatan diragukan oleh masyarakat. Seperti yang disampaikan oleh informan EI dan HR yang meragukan kredibilitas informasi dari rumitnya prosedur dalam mengakses layanan kesehatan. Prosedur dalam mengakses layanan kesehatan khususnya pada lingkup rumah sakit dan puskesmas dirasa membebani masyarakat. Adanya prosedur yang diyakini masyarakat terkait surat pernyataan terkonfirmasi positif sebagai persyaratan pasien dapat ditindak lanjuti menjadi, perdebatan sendiri di dalam masyarakat hingga saat ini.

*“Kurang percaya sama petugasnya. Sakit apa, harus tanda tangan COVID kalau pengen bisa masuk. Iya, orang-orang itu banyak mbak yo. Jadi mungkin banyak orang nggak percaya sama itu tadi. Aku lara wedi nang omah sakit, ngko aku nang omah sakit tandatangan COVID”. Lha itu. Itu banyak sekali mbak pendapat seperti itu. Termasuk di warga saya, banyak kok yang seperti itu” (EI-HR.PR\_Lisa, Pos.175-178)*

Seperti juga pernyataan informan TE, kurangnya kepercayaan masyarakat terhadap fasilitas kesehatan menimbulkan perasaan takut untuk dapat mengakses layanan kesehatan yang lebih memadai.

*“Jadi kalau warga sini kalau ada yang kurang enak badan gitu ke bidan itu. Tapi kalau ke rumah sakit, ke puskesmas takut dibilang covid” (TE\_PR\_LS\_Lisa, Pos.34)*

Perdebatan pandemi lainnya terkait pemahaman masyarakat terhadap kerentanan individu untuk dapat terinfeksi atau tertular COVID-19. Pemahaman masyarakat tersebut menciptakan *believe* atau kepercayaan bahwa orang-orang yang sering beraktivitas di luar ruangan bahkan sering beraktivitas di pasar lebih memiliki daya tahan tubuh dalam menangkal paparan infeksi COVID-19. Kepercayaan tersebut diperkuat dengan sedikitnya jumlah kasus positif yang ada di lingkup daerah Kampung Lampion dan juga pasar. Mengingat tingginya aktivitas dan mobilitas warga Kampung Lampion untuk mengunjungi pasar sebagian kebutuhan utama dan juga tempat mata pencaharian. Seperti yang disampaikan oleh informan LA,

*“Sekarang gini ya mbak, yang lucu gini ya. Sekarang kenapa banyak orang di pasar ya nggak jaga jarak tapi kok nggak banyak yang kena. Kalau saya lihat dokter tirta ya di tv, ternyata orang-orang yang di pasar itu tahan sama yang begituan, biasanya makan kayak gitu ya jadi covid nya wedi (takut) sendiri. Padahal banyak yang gak pakai masker” (LA\_PR\_Lisa, Pos. 32)*

Perdebatan terkait adanya prasangka kecerugian di dalam masyarakat dan stigma terhadap warga yang terkonfirmasi positif juga banyak diperdebatkan adanya. Kecurigaan yang di dalam masyarakat terkait warga yang berpotensi menjadi ODP mengakibatkan kerukunan antar warga berubah dan merugikan di satu pihak. Adanya stigma pelabelan negatif dan pemisahan terhadap warga yang

terkonfirmasi positif, yang mana akan berdampak pada kondisi psikologis individu. Menjadi beban tersendiri bagi individu yang mengalami sakit walaupun tidak terkonfirmasi positif, dari adanya rasa takut atas pemberian status “orang terkena COVID-19” dan perasaan malu di lingkungan sosial.

*“Juga itu, ya, sesama tetangga kadang orang sakit apa itu dicurigai. Kadang kan memang kecurigaan itu besar. Apalagi kalau tertutup, orang tertutup itu lebih. Nah, itu mbak yang nggak enak. Curiga. Kan, kadang sakit apa, mengarahnya kesitu. Gejalanya sama itu orang itu jadi..wes tonggo ‘e ada yang meninggal, pas awak dewe ngelayat dipikir...” (EI\_PR\_Lisa, Pos. 200-205)*

*“Masalahnya..e..kalo orang biasanya diisolasi mbak yo, biasanya dia kelihatan orang, kelihatan tetangga, setelah diisolasi dia gak boleh kelihatan siapa-siapa. Itu, kalau menurut saya itu yang membuat lebih parah lagi penyakit itu. Iya, dari pikiran. Dia jadi stress gitu, dia merasa diasingkan. Mungkin itu yang membuat malah parah gitu mbak yo. Tambah down, mental. Takutnya dia beban pertama itu kalau saya itu tuh dikucilkan” (HR\_PR\_Lisa, Pos. 141-143)*

## 2. Pemahaman Masyarakat Kampung Lampion terhadap Risiko COVID-19

Kampung Lampion yang terletak di RW 01 Kelurahan Jodipan menjadi salah satu kampung tangguh COVID-19 di Kota Malang. Adanya proses dalam pembentukan kampung tangguh yang melibatkan peran aktif masyarakat. Salah satunya adalah peran aktif ibu-ibu kader di Kampung Lampion dalam mendapatkan dan menyalurkan hasil sosialisasi atau penyuluhan terkait COVID-19.

*“Soalnya untuk di RW satu ini khususnya di RW satu sudah menjadi kampung tangguh. Jadi sebelum covid menyebar kita sudah ada kampung tangguh, ya kita didatangi ini tadi dari ABRI-TNI, Polri” (TE\_PR\_Lisa, Pos. 30)*

*“iya aman-aman saja kalau di RW 1, Iya didatangi juga satgas covid mbak untuk kampung tangguh”(IK\_PR\_Lisa, Pos. 27-29)*

Seperti yang disampaikan oleh informan dalam penelitian ini, yang mana bertugas menjadi ibu kader mewakili setiap RT di Kampung Lampion. Memiliki dan menyampaikan pemahaman terkait risiko bahaya COVID-19 sudah menjadi tugas informan sebagai ibu-ibu kader. Menurut informan TE, IK, HM dan HR tugas sebagai ibu kader selama masa pandemi meliputi memantau perkembangan balita dan warga lansia terutama yang memiliki penyakit kronis seperti TBC, mengarahkan serta mengajak warga untuk mengikuti penyuluhan jika ada sosialisasi dari pihak luar terkait dengan COVID-19. Selain itu kader juga memiliki peran menjadi contoh bagi warga lainnya dan sebagai pengingat dalam menerapkan protokol kesehatan COVID-19 di dalam kehidupan masyarakat Kampung Lampion.

Melaksanakan tugas dan peran secara baik sebagai ibu kader sangat ditentukan oleh pemahaman yang dimiliki informan terhadap risiko COVID-19. Pemahaman informan terkait risiko COVID-19 salah satunya terlihat dari bagaimana informan menanggapi sebuah kondisi di suatu tempat yang ada di dalam gambar bertema “pandemi COVID-19”.



**Gambar 4: Gambar Stimulus Pemahaman Informan terhadap Persepsi Risiko**



Informan HM, TE, SN, IK dan HT memiliki jawaban dalam merespon gambar tersebut sebagai bentuk dari kedisiplinan dalam menggunakan masker pada saat di dalam kerumunan, isolasi diri, *psychal distancing* pada saat pandemi, penyakit yang mudah menular dan akibat setelah tertular.

*"Psychal distancing, waktu covid itu mbak. Ya itu mbak menggunakan 3M itu mbak. Oh itu... penyakit itu gampang menular, gampang kena covid"* (IK\_PR\_Lisa, Pos 5-11)

Pemahaman informan secara lebih mendalam mengenai risiko COVID-19 (*knowledge about risk*) banyak membahas terkait protokol kesehatan yang telah diperbarui, yang mana sekarang menjadi 5M. Gambaran dari virus COVID-19 yang tidak dapat diamati secara kasat mata, bahaya dan kerentanan dari risiko COVID-19 bagi masyarakat. Pemahaman lainnya terkait informasi fenomena penyebaran dan kerentanan tertular di lingkungan tinggal serta ruang publik. Pemahaman mengenai cara dalam menjaga diri dan keluarga dari penyebaran virus COVID-19. Pemahaman masyarakat mengenai OTG yang masih ancaman bagi masyarakat, dan yang terakhir adalah pemahaman tentang vaksinasi, yang baru saja di awal tahun sedang santer dibahas.

Pemahaman warga terkait gambaran virus COVID-19, bahaya dan kerentanan bagi masyarakat serta pemahaman mengenai vaksinasi COVID-19 dapat dilihat melalui prespektif taksonomi bloom. Seperti yang disampaikan informan LA yang memiliki pemahaman bahwa dirinya dapat lebih rentan tertular COVID-19 karena faktor usia yang dimilikinya. Informan HR menambahkan bahwa stress juga bisa menjadi faktor yang memperburuk kondisi tubuh sehingga rentan tertular COVID-19.

*"kalau berisiko karena usia ya"* (LA\_PR\_Lisa, Pos 26 - 26) *"Iya. Saya kira itu penularan karena stress mbak yo. Kalau menurut saya lo ya.."* (HR\_PR\_Lisa, Pos 139 – 139)

*"Loh ono mbak, iso mbak ada vaksin tersendiri untuk usia diatas 60 ada."*

*Loh ada... ada yang buat lansia. Asalkan diperiksa dulu nanti hasilnya tidak menunjukkan penyakit kronis, gak punya penyakit kronis kayak darah tinggi, sesek. Itu nggak boleh"* (TE\_PR\_Lisa, Pos 68-69)

Berdasarkan jawaban informan menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat lampion terhadap risiko COVID-19 pada level kognitif (C4) yaitu menganalisis risiko dari bahaya COVID-19. Ditandai dengan informan telah mampu menyimpulkan dari hasil analisis bahwa stress menjadi faktor pendukung individu dapat tertular COVID-19 selain dari faktor usia dan penyakit kronis bawaan.

**Tabel 1: Pemahaman dalam Domain 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 kan (A4)          | Artikulasi (P4)    |
| Mengevaluasi (C5)    | Karakteristik menurut nilai (A5) | Pengalamiahan (P5) |
| Menciptakan (C6)     |                                  |                    |

Pada tahap afektif masyarakat sudah mencapai pada level merespon (A2) kondisi pandemi COVID-19, ditandai dengan melakukan pembiasaan gaya hidup baru dengan protokol kesehatan di kehidupan sehari-hari.



*"Ya ada rasa takut, tapi cuma selama kita memenuhi protokol kesehatan, mungkin insyaAllah enggak (tertular). Bukannya apa yo, yang takut berlebihan itu apaseh namane.."*  
(EI\_PR\_Lisa, Pos 84)

Masyarakat sudah mulai terbiasa dengan kondisi ditengah-tengah penyebaran COVID-19 dan mengaku harus terbiasa dengan kondisi tersebut. Protokol kesehatan 5M terutama dalam pemakaian masker sudah menjadi hal yang wajib dan merupakan wujud dari pembiasaan masyarakat. Beradaptasi dengan kondisi ditengah pandemi mencakup adaptasi secara perilaku dan pola pikir, yang mana masyarakat juga saling menghargai pemikiran yang berbeda tentang risiko COVID-19. Adanya tanggung jawab bersama saling menjaga untuk tidak berpotensi menularkan virus kepada orang disekitar sebagai cara untuk meredam adanya perdebatan.

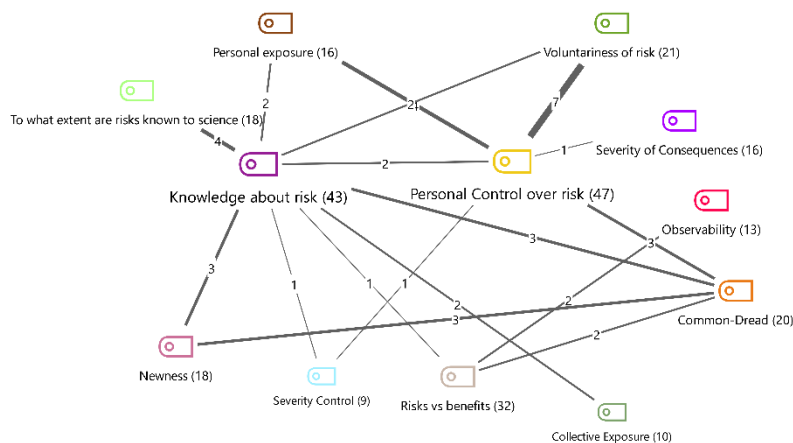
*"sampek saya kayak gini, lek awakmu percoyo mbek COVID menengo, kon gak percoyo menengo. Jadi kon tidak usah mempengaruhi orang yang sudah percaya. Jangan membuat bimbang, diem aja gitu. Daripada gini kan mbak, COVID kita kan gak tahu berupa apa bentuknya, penyakit, tidak ada bentuk dari penyakit itu tadi apa kan ndak ada"*  
(HR\_PR\_Lisa, Pos 11)

Pemahaman masyarakat Kampung Lampion terhadap risiko COVID-19 juga sampai pada domain psikomotor yaitu pada level peniruan (P1). Gambaran lebih jelas mengenai pemahaman masyarakat terhadap risiko COVID-19 terlihat pada perilaku-perilaku masyarakat sebagai wujud implementasi pemahaman terkait protokol kesehatan dan kontrol diri sebagai bentuk upaya pengurangan perdebatan pandemi.

### **3. Kontrol Diri sebagai Upaya Pengurangan Perdebatan Pandemi**

Kontrol diri yang dimiliki oleh masyarakat Kampung Lampion khususnya tergambar dari ibu-ibu kader RW 01 Jodipan diawali dengan pemahaman mengenai risiko COVID-19. Kontrol diri sendiri wujud dari pemahaman pada tahap psikomotor dan adanya implementasi aturan protokol kesehatan di dalam kehidupan masyarakat. Gambaran kontrol diri (*personal control over risk*) masyarakat meliputi perwujudan dari protokol kesehatan seperti fokus dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarga. Mempunyai kesadaran (*aware*) tentang gaya hidup sehat setelah adanya penyebaran virus COVID-19. Adanya kesadaran tersebut merubah kebiasaan terutama dalam hal konsumsi makanan dan aktivitas olahraga sebagai gaya hidup yang baru.

*"Resikonya sangat berat ya, jadi kita harus bisa menjaga diri supaya jangan sampai tertular"* (Aminah\AM\_PR\_Lisa, Pos 11) *"Kalau mau keluar itu jangan sampai lupa pakai masker, kurangi mobiltas jauhi kerumunan itu terus sama itu olahraga"* (HM\_PR\_Lisa, Pos 14)



**Gambar 5: Peta Keterhubungan Aspek Kontrol Diri dengan Aspek Lainnya dalam Persepsi Risiko.**

Berdasarkan hasil analisis data mengenai Kontrol diri dan pemahaman masyarakat Kampung Lampion terhadap risiko COVID-19 menunjukkan bahwa aspek kontrol diri dan pemahaman terhadap risiko juga memiliki keterhubungan dengan aspek atau faktor lainnya dalam persepsi risiko. Pemahaman (*knowledge about risk*) paling banyak memiliki keterhubungan dengan kerentanan pribadi (*personal exposure*), sejauh mana risiko dapat dipahami dari sisi pengetahuan atau sains (*to what extent are risks known to science*) dan keterbaruan kondisi terkait COVID-19. Masyarakat Kampung Lampion memiliki pemahaman bahwa adanya kesadaran berpotensi menjadi korban dari bahaya kerentanan terinfeksi COVID-19. Hal tersebut memperkuat persepsi risiko yang dimiliki masyarakat Kampung Lampion, namun di sisi lain masyarakat juga sudah terbiasa dengan keadaan dan ancaman risiko COVID-19 (*newness*), bukan lagi menjadi ancaman baru sehingga hal tersebut dapat mengurangi persepsi risiko. Hal lain yang mengurangi persepsi risiko adalah masyarakat sudah memahami bahwa ancaman risiko COVID-19 sudah dapat diketahui dalam dunia sains. Masyarakat Kampung Lampion hidup berdampingan dengan risiko COVID-19, seperti pernyataan informan EI.

*"Sekarang sudah lebih terbiasa. Berteman.. hahaha.. karena kalau dimusuhi malah menakutkan loh nanti"* (EI\_PR\_Lisa, Pos 97-100)

Pada aspek kontrol diri (*personal kontrol over risk*) berhubungan dengan risiko yang dipilih oleh individu (*voluntariness of risk*). Ditandai dengan kontrol diri yang dimiliki masyarakat kampung lampion seperti "menjaga diri sendiri dan keluarga" adalah pilihan risiko yang dipilih sendiri oleh individu dan hal tersebut mengurangi persepsi risiko di dalam masyarakat.

## Pembahasan

Kontrol diri dan pemahaman terhadap risiko merupakan aspek atau faktor-faktor dalam teori persepsi risiko. Kontrol diri (*personal kontrol over risk*) merupakan cara dan kemampuan individu dalam menghadapi risiko. Suatu risiko akan tampak tidak terlalu berbahaya apabila individu merasa memiliki kendali terhadap risiko yang dihadapinya akan mengurangi persepsi risiko, sebaliknya apabila individu merasa tidak memiliki kendali terhadap risiko yang dihadapinya, risiko akan tampak lebih berbahaya (memperkuat persepsi risiko). Sedangkan pemahaman terhadap risiko (*knowledge about risk*) menarik kemampuan individu dalam memahami suatu risiko yang ada. Semakin individu sadar terhadap risiko, maka akan semakin khawatir individu terhadap risiko tersebut dan hal tersebut dapat memperkuat persepsi risiko. Sebaliknya apabila individu tidak sadar akan bahaya dari sebuah risiko maka akan mengurangi kekhawatiran individu terhadap risiko dan persepsi risiko yang dimiliki (Slovic, 1986; 2006)

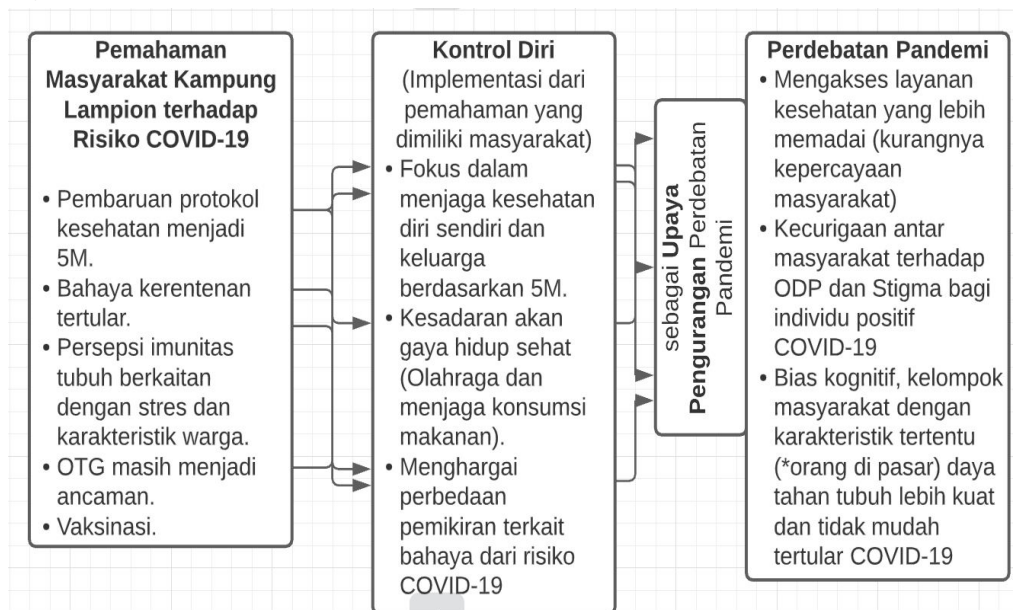
Melalui definisi tersebut dan hasil data informan dapat diketahui bahwa masyarakat Kampung Lampion memiliki pemahaman dan kontrol diri terhadap risiko COVID-19. Pemahaman terhadap risiko atau bahaya COVID-19 pada masyarakat Kampung Lampion diantaranya pemahaman akan protokol kesehatan yang telah diperbarui dari 3M menjadi 5M. Berdasarkan pengertian terkait protokol kesehatan terbaru yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia adanya 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak akan lebih efektif apabila didukung dengan 2M lainnya yaitu menjauhi kerumunan dan mengurangi mobiltas (Alfarizi, 2021). Masyarakat Kampung Lampion mengetahui informasi terbaru mengenai protokol kesehatan, hal tersebut karena Kampung Lampion sendiri telah menjadi salah satu kampung tangguh COVID-19 yang ada di kelurahan Jodipan Kota Malang. Pemahaman terkait protokol kesehatan didapatkan dari adanya sosialisasi atau penyuluhan Satgas COVID, pihak TNI dan Polri.

Pemahaman mengenai bahaya risiko terkait kerentanan kelompok tertentu di dalam masyarakat, yang mana masyarakat Kampung Lampion lebih memahami bahwa kelompok lansia yang memiliki kemungkinan risiko terbesar. Pemahaman terhadap imunitas atau daya tahan tubuh individu juga dimiliki masyarakat Kampung Lampion. Ditandai dengan adanya pola pikir bahwa individu yang memiliki pekerjaan yang mengandalkan fisik dan sering tinggal dilingkungan yang terbuka serta kurang terjamin kebersihannya seperti contohnya pasar rakyat, lebih memiliki imunitas tubuh yang kuat dibanding individu yang hidup dilingkungan terjamin kebersihannya dan memiliki aktivitas di dalam ruangan saja. Pemikiran tersebut dapat menyebabkan bias kognitif, terlebih membentuk *optimism bias* yang mana masyarakat akan cenderung mempercayai bahwa mereka tidak mengalami kondisi peristiwa negatif dalam kasus ini adalah terinfeksi COVID-19 (Buana, 2020). Selain itu, pemahaman masyarakat bahwa stres yang dialami individu karena keadaan tertekan dan terkucilkan oleh pemberitaan di dalam lingkungan tinggal dapat mengakibatkan imunitas menurun. Menjadi faktor risiko COVID-19 selain faktor usia dan penyakit kronis. Pemahaman tersebut menandai adanya tahapan analisis di dalam domain kognitif berdasarkan *tokensomi bloom*. Menurut Buana (2020) menjauhi pemikiran-pemikiran yang membuat tertekan dalam masa pandemi dan memiliki emosi positif dapat membuat inidividu beradaptasi dengan baik dalam kondisi yang traumatis.

Pemahaman masyarakat terkait vaksinasi dan adanya OTG (Orang tanpa gejala) yang masih menjadi sebuah ancaman di dalam masyarakat Kampung Lampion. Merupakan tanda bahwa masyarkat lampion telah mempunyai pemahaman bahwa risiko dari adanya COVID-19 sudah dapat dimengerti atau dipahami oleh sains. Menurut Slovic (1986) risiko yang tidak dapat dipahami oleh dunia sains akan mempengaruhi dan memperkuat persepsi risiko yang dimiliki individu, sedangkan sebaliknya jika risiko tersebut telah dapat dimengerti oleh sains maka persepsi risiko individu akan menurun. Masyarakat Kampung Lampion mendapatkan informasi jelas terkait adanya vaksinasi COVID-19 dan tidak adanya perdebatan terkait hal tersebut. Pemahaman mengenai vaksin yang dapat digunakan oleh masyarakat dengan syarat-syarat yang jelas dan adanya alternatif vaksin bagi usia di atas 60 tahun menjadikan masyarakat Kampung Lampion tidak takut untuk divaksin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nastiti, dkk., 2020) masyarakat yang memperoleh informasi cukup terkait vaksinasi dan memiliki kepercayaan terhadap COVID-19 akan cenderung menerima terhadap vaksinasi.

Pandangan masyarakat terhadap COVID-19 memunculkan berbagai respon, diantaranya rasa takut akan kekhawatiran yang bersumber dari pemberitaan media. Adanya berbagai macam perdebatan di dalam masyarakat dimulai dari pemberitaan hoaks terkait COVID-19 dan konspirasi-konspirasi, hal tersebut juga terjadi di dalam kehidupan masyarakat Kampung Lampion. Perdebatan terlihat dari pemahaman masyarakat Kampung Lampion terkait kerentanan terinfeksi COVID-19 imunitas tubuh kelompok masyarakat yang memiliki mobilitas tinggi di pasar lebih memiliki imunitas tubuh yang kuat.

Sehingga mengakibatkan bias kognitif sesuai dengan hasil survey NTU 20% masyarakat merasa kemungkinan “sangat kecil” tertular COVID-19 jika pergi ke pasar atau pusat perbelanjaan, hal tersebut lebih besar jumlahnya dibandingkan dengan kemungkinan “Sangat Besar” hanya 14% (Pimpinan Redaksi Suara Komunitas, 2020). Selain itu perdebatan dalam mengakses layanan kesehatan sehingga menimbulkan perasaan ragu kurang percaya terhadap tenaga dan fasilitas kesehatan. Kecurigaan yang timbul di masyarakat karena perasaan terancam dengan adanya warga yang sakit dan memiliki gejala serupa dengan COVID-19 walaupun belum terkonfirmasi. Stigma, pelabelan negatif dan pemisahan juga terjadi pada warga yang positif terinfeksi COVID-19. Segala informasi perdebatan tersebut dapat membuat sebagian masyarakat resah dan dapat lebih berdampak bagi kondisi psikologis individu dibanding dampak virus bagi tubuh (Islam, dkk, 2020 ; PH, dkk, 2020)



**Gambar 6: Dinamika Kontrol Diri dan Pemahaman terhadap Risiko sebagai Upaya Pengurangan Perdebatan Pandemi.**

Mencegah dan menanggulangi dampak risiko COVID-19 dapat dilakukan oleh masyarakat Kampung Lampion dengan cara kontrol diri. Fokus dalam menjaga kesehatan pribadi dan keluarga menjadi pilihan utama dalam mencegah penularan. Informan menganggap dengan menjaga diri melalui protokol kesehatan 5M berarti ikut serta dalam menjaga banyak orang dari penularan virus. Kesadaran akan gaya hidup sehat dengan lebih memperhatikan aktivitas olahraga dan konsumsi makanan. Kedua hal tersebut menjadi wujud perilaku dari adanya adaptasi kebiasaan baru, terutama setelah adanya PSBB. Adaptasi kebiasaan baru (AKB) dilakukan untuk membuat perekonomian dan kegiatan sosial dan hidup kembali (Pimpinan Redaksi Suara Komunitas, 2020). Sikap dan perilaku saling menghargai antar warga menjadi upaya dalam pengurangan perdebatan terutama terkait dengan bias kognitif terkait kerentanan imunitas tubuh dan kecurigaan serta adanya stigma di dalam masyarakat.

## Kesimpulan

Pemahaman masyarakat Kampung Lampion terhadap risiko COVID-19 meliputi pemahaman dalam mencegah dan menanggulangi risiko COVID-19, bahaya kerentanan tertular, pemahaman terkait vaksinasi dan pemahaman terhadap OTG yang masih menjadi ancaman. Kontrol diri merupakan implementasi dari pemahaman yang dimiliki masyarakat yang mana dapat menjadi upaya dalam

mengurangi perdebatan pandemi. Perdebatan pandemi di antaranya timbul kecurigaan di dalam masyarakat terhadap ODP dan adanya stigma kepada individu yang positif COVID-19, berkurangnya kepercayaan terhadap fasilitas dan tenaga kesehatan. Bias kognitif juga menjadi perdebatan terlebih mengenai karakteristik masyarakat yang beraktivitas di pasar lebih memiliki imunitas tubuh yang kuat dan tidak mudah tertular COVID-19. Perdebatan-perdebatan tersebut diredam dengan kontrol diri beberapa caranya adalah saling menghormati adanya perbedaan pemikiran terkait pemahaman terhadap COVID-19 dan lebih mawas diri, fokus menjaga kesehatan dengan melaksanakan protokol kesehatan. Terdapat beberapa saran bagi penelitian selanjutnya 1) Dapat menggunakan *mix method* pendekatan kualitatif dan kuantitatif guna mengetahui tingkat pemahaman warga terkait COVID-19; 2) Mengkaji lebih lanjut dampak atau efektivitas kontrol diri terhadap pengurangan perdebatan di dalam masyarakat; 3) Melibatkan faktor demografis seperti usia, pendidikan, pekerjaan dan jenis kelamin untuk memperoleh data yang lebih komprehensif.

## Rujukan

- Alfarizi, T. (2021, Januari 2). *5 M DIMASA PANDEMI COVID 19 DI INDONESIA*. Retrieved from Pusat Analisis Determinan Kesehatan-Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://www.padk.kemkes.go.id/>
- Anna, L. K. (2020, Agustus 12). *Bahaya lain dari pandemi COVID-19: Informasi palsu*. Retrieved from ifestyle.kompas.com: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/08/12/165750320/bahaya-lain-dari-pandemi-COVID-19-informasi-palsu>
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 217-226.
- CNN Indonesia. (2020, September 4). *6 bulan corona di RI dan turun naik kebijakan Jokowi*. Retrieved from cnnindonesia.com: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200904144113-20-542848/6-bulan-corona-di-ri-dan-turun-naik-kebijakan-jokowi>
- Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi COVID-19. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PROBLEMATIKA SOSIAL PANDEMI COVID-19 "Membangun Optimisme di Tengah Pandemi COVID-19"* (pp. 66-73). Kendari: ojs literacyinstitute.
- CNN Indonesia. (2020, September 3). *Epidemiolog sebut kasus corona di Indonesia tak terkendali*. Retrieved from CNNIndonesia.com: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200903111529-20-542309/epidemiolog-sebut-kasus-corona-di-indonesia-tak-terkendali>
- Choi, D.-H., Yoo, W., Noh, G.-Y., & Park, K. (2017). The impact of social media on risk perceptions during the MERS outbreak in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 72, 422-431.
- Halim, D. (2020, September 5). *6 bulan pandemi COVID-19: Hoaks dan teori konspirasi yang memperparah penanganan*. Retrieved from kompas.com: <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/05/09090921/6-bulan-pandemi-COVID-19-hoaks-dan-teori-konspirasi-yang-memperparah?page=all>
- Hilson, D. (2009). *Swine flu and risk perception*. Retrieved from risk-doctor.com: <http://www.risk-doctor.com/pdf-files/RiskDoctor0609-18.pdf>
- Islam, M. S., Sarkar, T., Khan, S. H., Kamal, A.-H. M., Hasan, S. M., Kabir, A., . . . Seale, H. (2020). COVID-19–Related Infodemic and its impact on public health: A global social media analysis. *The American Society of Tropical Medicine and Hygiene*, 00(0), 1-9.
- Kim, J. S., & Choi, J. S. (2016). Middle East respiratory syndrome–related knowledge, preventive behaviours and risk perception among nursing students during outbreak. *Journal of Clinical Nursing*, 25(17-18), 1-8.
- Kim, S., & Kim, S. (2018). Exploring the determinants of perceived risk of Middle East Respiratory Syndrome (MERS) in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1-18.



- Lai, C.-C., Shih, T.-P., Ko, W.-C., Tang, H.-J., & Hsueh, P.-R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 1-9.
- Nastiti, A., Kusumah, S. W., Wangsaatmaja, A., Roosmini, D., Sundana, E., Sutadian, A., & . (2020). Persepsi Risiko dan Bias Kognitif dalam Pencegahan Penularan COVID-19 di Jawa Barat, Indonesia. *CR Jurnal*, 6(2), 107-116.
- Oltedal, S., Moen, B.-E., Klempe, H., & Rundmo, T. (2004). *Explaining risk perception. An evaluation of cultural theory*. Trondheim: Rotunde.
- PH, L., Setiawati, L., & Sariti, I. (2020). STIGMA DAN PERILAKU MASYARAKAT PADA PASIEN POSITIF COVID-19. *Jurnal Gawat Darurat*, 2(2), 95-100.
- Pimpinan Redaksi Suara Komunitas. (2020, Agustus 28). *Suara Komunitas, Persepsi Masyarakat Terhadap COVID-19*. Retrieved from Suara Komunitas Covid19: <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/suara-komunitas-persepsi-masyarakat-terhadap-covid-19>
- Ropeik, D., & Slovic, P. (2003). Risk in perspective; Risk communication: A neglected tool in protecting public health. *Harvard Centre for Risk Analysis*, 11(2).
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). *Analisis data COVID-19 di Indonesia update per 11 Oktober 2020*. Jakarta: Satuan Tugas Penanganan COVID-19.
- Slovic, P., & Peters, E. (2006). Risk perception and affect. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 322–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00461.x>
- Slovic, P., Fischhoff, B., & Lichtenstein, S. (1986). The Psychometric Study of Risk Perception. In *Risk Evaluation and Management* (Vol. 1). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2103-3\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2103-3_1) (sitasi dari mendeley)
- Smith, R. (2006). Responding to global infectious disease outbreaks: Lessons from SARS on the role of risk perception, communication and management. *Social Science & Medicine*, 63(12), 3113–3123.
- Wachinger, G., Renn, O., Begg, C., & Kuhlicke, C. (2013). The risk perception paradox implications for governance and communication of natural hazards. *Risk Analysis*, 33(6), 1049-1065.
- Wogalter, M., DeJoy, D., & Laughery, K. (1999). *Warnings and Risk Communication*. London: Taylor&Francis Group.
- de Zwart, O., Veldhuijzen, I. K., Elam, G., Aro, A. R., Abraham, T., Bishop, G., . . . Brug, J. (2009). Perceived threat, risk perception, and efficacy beliefs related to SARS and other (emerging) infectious diseases: Results of an international survey. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(1), 30-40.



# Pengalaman dan *Coping Strategies* Perawat Muda Mendampingi Pasien COVID-19

Halimatus Sa'diah<sup>1\*</sup> dan Muchammad Saiful Machfud<sup>2</sup>

<sup>1</sup>BKI, IAI Darussalam, Banyuwangi <sup>2</sup>Konsentrasi BKI, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta

\*Penulis Koresponden: Halimatus Sa'diah. Email: [halimah@iaida.ac.id](mailto:halimah@iaida.ac.id)

## Abstrak

Penyebaran COVID-19 antar manusia berlangsung cepat. Perawat yang berada pada garis depan memiliki kerentanan tinggi kelelahan fisik maupun psikologis. Kluster wabah COVID-19 di pondok pesantren X memperlihatkan kasus yang berbeda. Pada perawat tidak hanya berasal dari profesi perawat yang telah memiliki kualifikasi dan pengalaman yang mumpuni. Partisipan berjumlah lima orang merupakan siswa SLTA kelas 11 dan kelas 12. Para siswa setingkat SLTA sekaligus berstatus santri, mengambil peran sebagai perawat pasien COVID-19. Para perawat yang masih berstatus sebagai siswa dan santri ini memiliki strategi *coping* dan pengalaman yang berbeda. Temuan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa peserta memiliki empat tema pengalaman (tantangan, ketahanan, tanggung jawab dan kesempatan luar biasa) serta 4 strategi *coping* yaitu: (1) berpandang positif terhadap kejadian (*positive reappraisal*), (2) mencari dukungan orang lain (*seek support*), (3) melakukan tindakan secara langsung (*problem-solving*), dan (4) Keyakinan pada Tuhan (*religious coping*).

**Kata kunci** : *coping strategies, COVID-19, pengalaman perawat, perawat COVID-19.*

## 1. Pendahuluan

Akhir tahun 2019, ditemukan virus 2019-nCoV untuk pertama kali pada sekelompok pasien pneumonia yang dikaitkan dengan pasar grosir makanan laut di Wuhan, Cina (Zhu dkk., 2020). Infeksi COVID-19 yang disebabkan virus corona baru menjadi pandemik dengan penyebaran antar manusia yang sangat cepat (Susilo dkk., 2020). Derajat penyakit dapat bervariasi dari infeksi saluran napas atas hingga *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS) (Handayani dkk., 2020). Penyebaran virus mencapai puluhan negara, hingga pada awal Maret 2020 dilaporkan kasus pertama di Indonesia. Data kementerian kesehatan per 26 Oktober 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 392.934 kasus dan 13.411 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 3,4% (Kemkes, 2020).

Beberapa rumah sakit menjadi rumah sakit rujukan untuk merawat kasus terkonfirmasi pasien COVID-19 dan pasien dugaan. Penularan di dalam rumah sakit menjadi ancaman besar bagi petugas kesehatan dan perawat yang berada pada garis depan. Hal ini membuat kerentanan tinggi pada perawat terhadap infeksi, sehingga diperlukan kebijakan dan protokol khusus untuk melindungi para perawat (Huang dkk., 2020). Jumlah pasien COVID-19 yang terus meningkat, membuat beban kerja tenaga kesehatan semakin meningkat. Kelelahan fisik maupun psikologis dirasakan oleh para perawat sebagai garda depan dalam menghadapi pandemi (Halcomb dkk., 2020; Kackin dkk., 2020; Lai dkk., 2020).

Dinamika psikologis para perawat pada kasus-kasus khusus juga perlu mendapat perhatian. Kluster COVID-19 di pondok pesantren secara tidak terduga terjadi pada akhir bulan Agustus 2020 di salah satu pondok pesantren di Jawa Timur. Berdasarkan data per 29 Agustus 2020 dilaporkan 340 santri terkonfirmasi positif (Jawa Pos, 2020). Santri terkonfirmasi positif semakin bertambah. Kebijakan

karantina 6000 santri dan warga sekitar pesantren dilakukan untuk pemutusan rantai penyebaran (CNN Indonesia, 2020). Para santri positif COVID-19 sebagian besar adalah Orang Tanpa Gejala (OTG) sehingga tidak dirujuk ke rumah sakit. Para santri ini dikarantina di gedung-gedung pendidikan, namun pemeriksaan dilakukan secara rutin dan memastikan obat serta asupan makanan para pasien. Kondisi ini memerlukan banyak sumber daya manusia yang terlibat, sehingga para perawat muda yaitu para siswa Sekolah Menengah Kejuruan ikut berpartisipasi menjadi perawat pasien COVID-19. Beberapa siswa keperawatan bersukarela menjadi bagian dalam garda depan melawan COVID-19 dengan latar belakang pengalaman praktik yang minim. Jumlah siswa keperawatan ini persentasenya kecil dibanding jumlah perawat yang ditugaskan oleh pemerintah daerah maupun provinsi untuk menangani wabah yang ada di klaster pondok pesantren X ini. Namun, mereka memiliki peran yang sama dengan perawat lain dalam proses perawatan pasien positif COVID-19.

Pemahaman kondisi para perawat COVID-19 idealnya diperhatikan. Perawat menghadapi kelelahan, stigma negatif, dan kemungkinan trauma sekunder karena menyaksikan penyakit dan kematian (Kackin dkk., 2020). Para petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 di Cina dilaporkan memiliki gejala depresi, kecemasan, dan insomnia (Lai dkk., 2020). Para perawat di Turki dilaporkan tertekan dan sedih karena morbiditas, mortalitas dan risiko yang dihadapi tidak dapat diprediksi, namun mereka tetap bersedia memerangi pandemi (Kackin dkk., 2020). Hasil penelitian lain, survei yang dilakukan pada 637 perawat di Australia memaparkan ada ketidaknyaman yang dirasakan para perawat sehingga 43,7% partisipan melaporkan penurunan kinerja (Halcomb dkk., 2020).

Beberapa peneliti telah mengeksplorasi pengalaman psikologis perawat pasien COVID-19. Penelitian ini dilakukan oleh Sun, et al (2020) di China melalui studi kualitatif mendapatkan empat tema besar yaitu; emosi negatif di tahap awal, coping stres, bertumbuh positif di bawah tekanan, dan emosi positif yang progresif. Dalam hasil penelitian Sun, et al (2020) menunjukkan bahwa kelelahan fisik yang ekstrim, intensitas pekerjaan yang tinggi, pasien yang banyak, kurangnya bahan pelindung menyebabkan sejumlah besar emosi negatif di awal tahap. Selanjutnya, tekanan epidemi mendorong perawat untuk menggunakan pengetahuan medis dan psikologis mereka untuk secara aktif atau pasif melakukan penyesuaian psikologis. Rasa tanggung jawab serta dukungan sosial yang mengalir menjadi refleksi positif yang secara bertahap muncul (Sun, dkk., 2020).

Penelitian kualitatif lain oleh Liu dkk. (2020) mengungkapkan pengalaman para tenaga kesehatan saat melayani pasien COVID-2019. Terdapat tiga temuan, yaitu: bertanggung jawab penuh atas kesejahteraan pasien, tantangan menangani bangsal COVID-19, dan ketahanan di tengah tantangan. Liu dkk. (2020) menemukan bahwa penyedia layanan kesehatan mengidentifikasi banyak sumber dukungan sosial dan menggunakan strategi manajemen diri untuk mengatasi situasi. Penyedia layanan kesehatan ini menunjukkan ketangguhan dan semangat dedikasi profesional untuk mengatasi kesulitan.

Selain penelitian terkait pengalaman, beberapa penelitian untuk mengungkap strategi *coping* pada tenaga kesehatan juga telah dilakukan. Strategi *coping* para petugas kesehatan yang menangani pasien COVID-19 di Pakistan menemukan adanya pembatasan media, berbagi tugas secara rinci, *religious coping*, dan altruisme (Munawar & Choudhry, 2020). Sejalan dengan temuan pada petugas kesehatan di Turki (Kackin dkk., 2020), strategi *coping* jangka pendek yang dilakukan para tenaga kesehatan untuk menghadapi efek negatif COVID-19 berupa normalisasi, menolak dan menghindari dari memikirkan efek negatif COVID-19, dan mengekspresikan emosi. Para perawat dalam temuan penelitian ini, menggunakan strategi seperti olahraga dan mendengarkan musik (Kackin dkk., 2020). Banyak penelitian yang fokus pada prevalensi hingga pengobatan untuk pasien terkonfirmasi COVID-19. Namun, penelitian kualitatif untuk memahami lebih mendalam terkait kondisi psikologis para

perawat dalam beberapa kasus khusus masih terbatas. Pengalaman dan strategi *coping* selama menemani pasien COVID-19 menarik untuk diketahui, khususnya dalam penelitian ini pengalaman perawat yang masih berstatus sebagai siswa Sekolah Menengah Atas yang minim pengetahuan dan pengalaman. Sehingga dapat menjadi rujukan bagi kasus khusus yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman dan *coping strategies* pada siswa keperawatan selama mendampingi para santri yang terkonfirmasi positif COVID-19 di klaster pondok pesantren.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Pengalaman perawat COVID-19

Liu dkk. (2020) menemukan 3 tema temuan pada pengalaman para perawat pasien positif COVID-19, yaitu: (a) bertanggung jawab penuh atas kesejahteraan pasien (penyedia layanan kesehatan secara sukarela dan melakukan hal terbaik dalam memberikan perawatan kepada pasien), (b) tantangan menangani bangsal COVID-19 (penyedia layanan kesehatan ditantang untuk menghadapi konteks yang baru, kelelahan karena beban kerja berat, ketakutan akan terinfeksi, dan tak berdaya mengatasi tekanan), dan (c) ketahanan di tengah tantangan (penyedia layanan kesehatan mengidentifikasi sumber dukungan sosial dan menggunakan strategi manajemen diri untuk mengatasi situasi tersebut).

### 2.2 Coping strategies

Lazarus dan Folkman (1984, dalam Biggs dkk., 2017) menyatakan bahwa ketika seseorang menilai rangsangan sekitar sebagai *stressor*, maka individu akan memulai mengelola emosi dan melibatkan tindakan untuk mengatasi penyebab stres itu sendiri. Tindakan yang diambil individu ini dinamakan strategi *coping*. Menurut teori Lazarus dan Folkman (1984, dalam Biggs dkk., 2017), strategi *coping* terbagi menjadi dua macam yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi.

Strategi *coping* para petugas kesehatan yang menangani pasien COVID-19 di Pakistan menemukan adanya pembatasan media, berbagi tugas secara rinci, *religious coping*, dan altruisme (Munawar & Choudhry, 2020). Hasil penelitian lain pada petugas kesehatan di Turki (Kackin dkk., 2020), strategi *coping* berupa normalisasi, penolakan untuk memikirkan pengalaman, penghindaran dan mengekspresikan emosi. Penelitian Savitsky dkk. (2020) menggunakan analisis faktor untuk melihat strategi *coping* pada mahasiswa keperawatan menghadapi pandemic COVID-19. Hasilnya ditemukan lima faktor, yaitu: (1) ketahanan (kemampuan menghadapi tantangan), (2) mencari informasi dan konsultasi, (3) pelepasan mental (misalnya makan, konsumsi obat penenang, konsumsi alkohol), (4) spiritual (peningkatan kepercayaan pada Tuhan), dan (5) humor (penggunaan humor untuk menghadapi situasi).

## 3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus bertujuan untuk memahami kasus dunia nyata dan berasumsi bahwa pemahaman tersebut melibatkan kondisi kontekstual penting yang berkaitan dengan kasus peneliti (Yin, 2003). Penulis memilih studi kasus intrinsik guna memahami kasus secara khusus dan mendalam (Creswell, 2012). Penelitian ini berupaya memahami pengalaman dan strategi *coping* pada perawat pasien COVID-19 yang masih berstatus siswa dan santri pondok pesantren.

### 3.1 Partisipan

Pemilihan partisipan dengan metode *purposive sampling*. Partisipan memiliki kriteria: (1) Usia 15-18 tahun, (2) Santri, (3) Memiliki pengalaman mendampingi pasien lebih dari 30 hari, (4) Sukarela

mengikuti wawancara. Pengambilan data pada partisipan dilakukan hingga datanya jenuh dan tidak ada topik baru yang dihasilkan.

### 3.2 Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara pada subjek penelitian. Hasil wawancara akan direkam dan dijaga kerahasiaannya. Wawancara memakan waktu 30-60 menit, hingga dipastikan data pada titik jenuh. Pengambilan data mengedepankan kesukarelaan partisipan. Wawancara dilakukan dengan semi-terstruktur. Peneliti telah menyiapkan outline wawancara : (1) Apa peran Anda dalam proses merawat pasien COVID-19? (2) Bagaimana perasaan Anda saat menerima tugas merawat pasien COVID-19? (3) Bagaimana perasaan Anda selama menangani pasien COVID-19? (4) Bagaimana Anda mengatasi perubahan dalam diri Anda dari proses merawat pasien COVID-19? (5) Apa pendapat Anda tentang tugas ini?

### 3.3 Prosedur analisis data

Merujuk pada Stake (dalam Creswell, 2012), pertama penulis mengumpulkan data. Data yang telah diperoleh dieksplorasi terkait pengalaman dan strategi *coping* perawat muda beserta konteksnya, kemudian dilakukan kategorisasi dari data yang relevan. Interpretasi data dilakukan secara langsung atau menetapkan pola dan mencocokkannya dalam suatu kategori, untuk selanjutnya mengaitkannya dengan tema. Kemudian, peneliti mengembangkan generalisasi naturalistik mengenai pengalaman dan strategi *coping* perawat COVID-19. Generalisasi ini guna diterapkan pada sebuah populasi kasus yang sama.

### 3.4 Prosedur etik

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari peserta. Peserta telah menandatangani *informed consent*. Partisipan mendapat sejumlah uang sebagai kompensasi atas waktu yang diberikan.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Hasil

COVID-19 mewabah di pondok pesantren X pada pertengahan bulan Agustus 2020. Pondok pesantren yang memiliki santri kurang lebih 6000 santri ini memutuskan untuk melakukan isolasi wilayah per 1 hingga 20 September 2020. Kasus ini merupakan kasus kluster pesantren pertama dan terbanyak di Jawa Timur, meskipun berita simpang siur dalam memberikan informasi terkait jumlah santri yang terkonfirmasi positif. Kerjasama berbagai pihak dilaksanakan mulai bantuan tenaga medis dari dinas kesehatan pemerintah kabupaten dan provinsi, dinas penanggulangan bencana dari pemerintah kabupaten guna menyiapkan makanan sehat hingga pihak TNI guna pengamanan wilayah dan distribusi makanan.

Banyak pihak yang turut berperan dalam penanganan COVID-19 di kluster pondok pesantren ini. Para relawan diantaranya yaitu siswa SMK jurusan keperawatan yang juga berstatus sebagai santri. Jumlahnya hanya 11 siswa putri dan 20 siswa putra, namun perannya sangat berpengaruh sebagai bagian dari garda terdepan penanganan COVID-19 di pondok pesantren.

Penelitian ini menggali data dari lima partisipan yang memiliki pengalaman menjadi relawan untuk merawat para santri yang terindikasi virus COVID-19 di salah satu pondok pesantren di Jawa Timur. Partisipan pertama berusia 17 tahun, siswa kelas 11 di SMK jurusan keperawatan, anak kedua dari 3 bersaudara, dan menjadi santri di pondok pesantren X ini selama 1,5 tahun. Partisipan kedua berusia 18 tahun, siswa kelas 12 SMK, anak pertama dari 3 bersaudara, dan berstatus santri sejak 2,5 tahun

yang lalu. Partisipan ketiga berusia 18 tahun, siswa kelas 12 di SMA jurusan IPA, anak kedua dari tiga bersaudara, dan menjadi santri di pondok pesantren X selama 6 tahun. Partisipan keempat berusia 17 tahun, siswa kelas 11 di SMA jurusan IPA, anak pertama dari dua bersaudara, dan menjadi santri di pondok pesantren X ini selama 5 tahun. Partisipan kelima berusia 17 tahun, siswa kelas 12 di SMA jurusan IPA, anak pertama dari dua bersaudara, dan menjadi santri di pondok pesantren X ini selama 6 tahun. Kelima partisipan ini merupakan relawan yang mendampingi pasien terindikasi dan positif COVID-19 yang masih berstatus siswa dan santri.

Penelitian menemukan empat tema besar terkait pengalaman dan empat tema untuk strategi *coping*. Pengalaman ditemukan 4 tema: (1) tantangan, (2) ketahanan, (3) tanggung jawab, dan (4) kesempatan luar biasa. Terkait strategi *coping* yang digunakan, ditemukan 4 tema besar yaitu: (1) berpandangan positif terhadap kejadian (*positive reappraisal*), (2) mencari dukungan orang lain (*seek support*), (3) melakukan tindakan secara langsung (*problem solving*), dan (4) Keyakinan pada Tuhan (*religious coping*).

#### **4.1.1. Pengalaman: tantangan**

Partisipan mengalami beberapa tantangan mulai dari banyaknya santri yang mengeluhkan anosmia (kehilangan kemampuan untuk mencium bau), panas, batuk, pilek dan sesak nafas. Pada minggu-minggu awal belum adanya bantuan yang memadai dari pihak dinas menjadikan partisipan bekerja lebih keras. Jumlah relawan yang terhitung sedikit, membuat partisipan memiliki sedikit waktu untuk istirahat. Kelelahan menjadi tantangan yang banyak diungkapkan oleh para partisipan. Kondisi pondok pesantren dengan kepadatan jumlah santri membuat penyebaran COVID-19 semakin cepat, sehingga kerja para perawat intensitasnya semakin tinggi. Perawat dituntut bekerja keras dan siap melayani setiap saat. Kontak langsung dengan para pasien membuat para perawat harus menegakkan protokol kesehatan secara ketat. Pemakaian hazmat sebagai Alat Pelindung Diri (APD) menimbulkan rasa tidak nyaman. Partisipan mengungkapkan ketidaknyamanan karena harus menahan haus, lapar, dan panas.

*"Dari awal pakek APD sih.., cuman... nggak kuat ngempet panas, haus, laper, pokoknya segalanya.." (N1-W1)*

*"Kita juga selalu pakai hazmat..nggak enak bu, pengap dan panas"; "capek juga bu, jadi saya pernah sehari mendata 600 santri untuk diswab.." (N2-W1)*

*"harus selalu memakai APD.. awal-awal sih belum terlalu kuat memakainya. Ya lama-lama karena udah terbiasa jadi kuatlah.." (N3-W1)*

*"kemana-mana pas bagian tugas itu harus selalu memakai APD, dan setelah memeriksa pasien itu kan kontak langsung.. ya harus pakek hazmat setelahnya.. gak bisa lepas.. kalau ketahuan dilepas gitu langsung dimarahin petugas yang lebih ahli.." (N4-W1)*

*"sayakan dibagian menangani pasien lanjut yang mengalami gejala agak parah dan bagian merujuk ke RS... jadi harus tetap memakai APD yang super lengkap dan harus siap siaga terus..."(N5-W1)*

#### **4.1.2. Pengalaman: ketahanan**

Partisipan mengungkapkan perlu adanya ketahanan diri bersamaan dengan banyaknya pekerjaan yang harus ditangani. Mereka akan menyelesaikan semua hal sampai selesai, lalu membersihkan diri. Setelah dirasa telah bersih, partisipan memenuhi kebutuhan untuk makan dan minum. Ketahanan relawan diuji dengan istirahat yang relatif pendek. Partisipan meningkatkan imun diri dengan minum vitamin dan makan bergizi. Protokol kesehatan juga selalu dipatuhi. Hal tersebut juga diakui untuk tidak menyebarnya virus semakin luas. Durasi istirahat yang pendek membuat para partisipan kelelahan, sehingga diakui para partisipan beberapa kali mengeluh pada sesama teman atau menyampaikannya kepada perawat senior. Partisipan M mengaku bahwa ia banyak belajar dari para



perawat senior untuk mampu bertahan sebagai proses pengabdian sebagai santri dan keinginannya kelak berprofesi sebagai perawat.

*"iya di tahan aja dulu, mikirnya juga biar nggak nulari saat S keluar rusun kan ya..."; "Jadi dikuat-kuatin dulu..."; "pokoknya kalau S dah pingin istirahat, sejenak aja gitu". (N1-W1)*

*"saya melihat banyak orang yang juga berkorban..perawat yang dari dinas itu yang gak pulang sudah berapa bulan buk..saya belajar bertahan juga"; "belajar untuk tidak banyak mengeluh.. saya belum ada apa-apanya.. ini waktu saya untuk mengabdikan untuk pondok.."* (N2-W1)

*"wahh ini merupakan sebuah moment yang sangat menentukan.. dimana saya sebagai seorang perawat harus menjaga daya tahan tubuh saya, makan dan minum yang bergizi agar saya kuat dan bertahan sampai musibah ini selesai.."* (N3-W1)

*"tahan gak tahan harus saya tahan kang.. dalam pikiran saya bagaimana temen-temen ini sembuh dan saya tidak sampai terkena.. kami juga setiap pagi ikut senam agar tubuh kami sehat.."*(N4-W1)

*"kalau soal ketahanan sih, saya harus bertahan. Karena, saya di bagian pasien yang mengalami gejala serius.. mensek saya itu saya harus siap siaga dalam membantu temen-temen yang sakit, bantu mereka semaksimal mungkin.."* (N5-W1)

#### **4.1.3. Pengalaman: tanggung jawab**

Partisipan mengungkapkan bahwa mereka harus fokus merawat para pasien, terlepas dari berbagai tantangan yang dihadapi. Hal ini mereka dedikasikan sebagai tugas mulia, kewajiban untuk membantu dan rasa tanggung jawab yang mereka miliki. Partisipan juga merasa bahwa latar belakang pendidikan mereka sebagai siswa jurusan keperawatan, telah tertanam rasa tanggung jawab untuk melayani pasien. Selama merawat pasien COVID-19, para partisipan banyak belajar dari para perawat senior yang ditugaskan oleh pihak dinas. Selain belajar tentang keterampilan menangani pasien, para partisipan juga mengambil pelajaran terkait tanggung jawab.

*"... S harus membantu gitu.."; "S ngerasa harus bertanggung jawab" (N1-W1)*

*"..tentang tanggungjawab buk ya..kan nanti pinginnya juga berprofesi sebagai perawat ya"; "bahwa ini tanggung jawab dan saya kan sekolah jurusan keperawatan jadi ini kesempatan saya.."* (N2-W1)

*"saya diberikan tugas yang sangat berarti dalam diri saya.. jadinya saya harus sepenuh hati dan tanggung jawab dengan tugas yang sudah saya emban ini.."* (N3-W1)

*"ini merupakan sebuah tanggung jawab yang sangat berat sekali pada diri saya.. dan karena tugas inilah saya lebih bisa merasakan arti tanggungjawab.. istilahnya dewasa kepekso (terpaksa dewasa).."*(N4-W1)

*"mengenai tanggung jawab ini.. tentunya saya mengemban hal penting, karena saya dibagikan rujukan ke RS untuk pasien yang lebih lanjut.. dan kalau telat sedikit saya yang bertanggung jawab.. oleh karena itu pak, saya menanamkan dalam diri saya rasa tanggungjawab yang sepenuhnya demi mereka.."* (N5-W1)

#### **4.1.4. Pengalaman: kesempatan luar biasa**

Kesempatan menjadi relawan membuat partisipan merasa mengalami rasa haru karena terlibat dalam penanganan COVID-19. Partisipan mengaku tidak menyangka terlibat menjadi relawan dan mengakui hal tersebut sebagai pengalaman yang paling baik dan luar biasa. Para partisipan merasa memiliki pengalaman luar biasa karena mendapat kesempatan menjadi garda terdepan dalam penanganan COVID-19. Kondisi yang awalnya hanya mereka lihat di media massa, namun dapat mereka rasakan secara langsung, sehingga keterlibatan menjadi relawan menjadi hal yang istimewa bagi partisipan.



*"sempet waktu itu sama temen-temen nangis sangking terharunya bisa ikut serta dalam penyelesaian covid"; "pengalaman yang luar biasa mbak, gak pernah nyangka bisa ikut terlibat.." (N1-W1)*

*"kesempatan luar biasa sih buk bagi saya. Karena dengan saya yang masih kurang banget ilmunya tapi dipercaya dan dikasih tugas menjadi garda terdepan gitu ya istilahnya.." (N2-W1)*

*"kesempatan yang luar biasa sekali dalam diri saya. Inilah wujud pengabdian kecil kami demi pondok dan teman-teman.." (N3-W1)*

*"tentunya menjadikan kesempatan yang luar biasa.. yang awalnya saya hanya mempunyai pengetahuan yang sedikit mengenai ilmu medis, sekarang saya mendapatkan ilmu baru dan langsung praktek.." (N4-W1)*

*"tentunya dengan kejadian ini memberi dampak positif juga dan kesempatan yang sangat luar biasa bagi saya.. yang semula hanya mengetahui sedikit sekali ilmu kesehatan. Sekarang saya mendapat ilmu baru, bagaimana, gimana untuk menghadapi orang yang sakit..." (N5-W1)*

#### **4.1.5. Strategi coping: berbanding positif terhadap kejadian**

Virus COVID-19 diyakini partisipan bisa dihadapi dan meyakini hal baik akan didapat nantinya setelah musibah berakhir, seperti pondok pesantren akan lebih kuat dan lebih maju. Partisipan merasa mendapat energi positif dari para pasien dan partisipan juga selalu memberi dukungan kepada para pasien. Semangat dan energi positif saling tumbuh di antara perawat dan pasien. Partisipan juga belajar dari pengalaman para perawat senior dalam menghadapi tekanan. Kondisi penambahan kasus hingga mencapai ratusan pada kluster pesantren ini, tetap membuat partisipan optimis. Hal ini salah satu faktornya karena para pasien positif adalah orang tanpa gejala (OTG), sehingga mempengaruhi pandangan partisipan lebih positif dibanding melihat pemberitaan di media massa. Pandangan positif melihat wabah COVID-19 di pesantren tidak hanya untuk diri partisipan sendiri, namun partisipan M meyakinkan kepada orang tuanya yang awalnya mengkhawatirkan kondisinya.

*"..pikiranku dulu itu ini ujian untuk pondok lebih kuat dan lebih maju nantinya mbak..";  
"..positif-positif aja mikirnya. soalnya ini banyak yang bantu dan doakan ya mbak.." (N1-W1)*

*"melihat kebanyakan yang positif ini OTG, ya gak seseram yang dibayangkan gitu..";  
"..saya yang meyakinkan orang tua, bahwa saya baik-baik saja" (N2-W1)*

*".. awalnya merasa takut.. tapi setelah menghadapi langsung itu tidak semenakutkan seperti isu-isu dan kabar yang diberitakan.. jadi saya positif saja bahwa semuanya akan sembuh.." (N3-W1)*

*"perasaan awal memang takut dan mencekam... akan tetapi, setelah ikut langsung kami jadi lebih mengerti. Dan kami berpandangan positif saja.. hari-hari kami gunakan untuk bersenang-senang dan melupakan apa yang diberikan dimedia.." (N4-W1)*

*"tentunya merasakan takut.. kemudian saya dan teman-teman kompak menanamkan pada diri kami positif thinking... kalau kami merasa takut nantinya akan berdampak buruk pada diri kami.. jadi istilahnya kami menanamkan sugesti dalam diri kami bahwa semua ini bisa kami lewati dan sembuh semuanya..." (N5-W1)*

#### **4.1.6. Strategi coping: mencari dukungan orang lain**

Intensitas pekerjaan yang tinggi dan pasien positif yang bertambah banyak, membuat kelelahan pada partisipan. Salah satu yang dilakukan partisipan dengan sejawatnya adalah saling memberi semangat, kekuatan, saling membantu dan menjaga satu dengan lainnya. Dukungan dari orangtua juga memberi kekuatan pada partisipan S. Saat mendapat kesempatan, partisipan juga mengakui berkeluh kesah

pada para perawat senior, sehingga mereka akan mendapatkan motivasi sebagai suatu energi untuk semangat kembali. Pesan melalui *whatsapp* dari teman sekolah juga diakui partisipan M membuat dirinya senang dan merasa diperhatikan.

*"saling menjaga satu sama lain, memberi semangat, dari solidaritas nya aja sih mbk.."; "ya S- dan teman-teman saling nguatkan mbak.."; "Dari awal sih emang S- udah bilang sama minta doa dari orang tua.." (N1-W1)*

*"..kita pas kelelahan itu sambat juga ke para perawat ini. Trus..mereka memotivasi kita"; "tiap hari banyak wa masuk bu dari teman sekelas..seneng bu banyak juga yang peduli ke kita.." (N2-W1)*

*"tentunya kami saling memberi support satu sama lain.. dan bagaimana agar kami selalu siap.. untuk meminta do'a ke orang tua tentunya kami meminta do'a mereka agar kami semua diberikan kesehatan.."(N3-W1)*

*".. dukungan ituu.. kami saling memberi dukungan dan memberi semangat.. pokonya bagaimana kami pada saat tugas dalam keadaan yang segar bugar..."(N4-W1)*

*".. selain dukungan dari temen-temen, dukungan dari tenaga medis yang lebih senior.. dan dari para pengurus pondok dan yang lainnya.."(N5-W1)*

#### **4.1.7. Strategi coping: melakukan tindakan secara langsung**

Media massa simpang siur dalam memberitakan pondok pesantren terkait COVID-19. Kondisi pada minggu-minggu pertama juga belum adanya bantuan yang memadai. Namun, partisipan mengakui fokus pada apa yang bisa dilakukan. Tetap mengikuti protokol dan arahan pemimpin serta fokus pada pendampingan para pasien. Selama mendampingi pasien dengan jumlah tenaga medis yang sedikit, para partisipan harus melakukan pergantian jadwal agar tetap mendapatkan waktu istirahat. Para partisipan berusaha untuk selalu mematuhi protokol kesehatan dan tetap menjaga kesehatan dengan rutin minum vitamin serta olahraga saat para pasien melaksanakan senam pagi.

*"...tapi kita harus fokus ke mbak dan kang santri yang sakit..."; "..iyaaa kalau prinsip S- sih di jalani aja gitu mbak.." (N1-W1)*

*"...jadi istirahat pun harus berbagi, menunggu teman lain untuk gantiin"; "dilakoni ae (dijalankan saja)..- ..minum vitamin bu, trus ya menjalani protokol aja bu. Trus pas mbak-mbak senam ya kita ikut senam pagi juga" (N2-W1)*

*".. kalau tugas kita fokus tugas.. kalau waktunya istirahat pergantian ya saya fokus istirahat.. kalau gak istirahat nanti malah tidak maksimal dalam bertugas.."(N3-W1)*

*"..saya harus sigap dan cekatan saya kebagian shift menjemput dan memeriksa.. tentunya saat pergantian shift jaga... saya istirahat semaksimal mungkin...."(N4-W1)*

*".. dari awal terjadinya wabah ini saya sudah merawat dan membantu teman-temen.. tentunya hal itu membuat saya capek sekali terlebih saat belum adanya bantuan medis.. jadi waktu istirahat saya istirahat, makan dan minum yang bergizi.. dan kami semua ikut senam saat pagi hari.."(N5-W1)*

#### **4.1.8. Strategi coping: keyakinan pada Tuhan**

Partisipan meyakini adanya musibah COVID-19 pada klaster di pondok pesantrennya merupakan ujian dari Tuhan. Partisipan meyakini banyak orang yang mendoakan dan percaya akan ada pertolongan Tuhan. Keyakinan pada agama telah tertanam pada para partisipan sebagai seorang santri pondok pesantren. Terlebih ketika arahan untuk selalu memanjatkan do'a berasal dari para pengasuh pondok pesantren, para partisipan ini akan mengutamakan arahan tersebut. Para partisipan mempercayai ketentuan Tuhan dan mengusahakan memperbanyak doa.

*"..Soalnya banyak orang yang mendoakan. Ini hanya ujian gitu..."; "Jadi S- dan teman-teman percaya ada pertolongan Allah gitu mbak" (N1-W1)*

*"kalo saya sih..iya ini sudah bagian dari ketentuan Allah. Ibu (pengasuh) juga mengajak kita memperbanyak doa"; "kalau Allah sudah berkehendak nanti pasti bakalan D\*\*\* (menyebutkan nama pondok) lebih kuat lebih sehat" (N2-W1)*

*"..kami selalu memanjatkan do'a dan membaca amalan yang diberikan oleh pengasuh pondok.."(N3-W1)*

*"..Saya dan temen-temen mengadakan acara bersama untuk berdo'a meminta kepada Allah untuk diberikan kesembuhan dan kesehatan.. membaca sibuh dhuror dan sholawat tibtill qullub.."(N4-W1)*

*"... Kalau tidak ketepatan merujuk pasien, saya ikut berdo'a bersama teman-teman yang lain... kalau saat tugas saya menyempatkan berdo'a setelah sholat meminta kesembuhan dan keselamatan.."(N5-W1)*

#### **4.2. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengalaman dan strategi *coping* yang dilakukan oleh perawat yang masih berstatus siswa selama menangani secara langsung pasien COVID-19 di klaster pondok pesantren. Partisipan penelitian ini berjumlah lima orang dan berstatus siswa SMA dan SMK Keperawatan kelas 11 dan kelas 12. Temuan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa peserta memiliki empat tema pengalaman (tantangan, ketahanan, tanggung jawab dan kesempatan luar biasa) serta 4 strategi coping yaitu: (1) berpandang positif terhadap kejadian (*positive reappraisal*), (2) mencari dukungan orang lain (*seek support*), (3) melakukan tindakan secara langsung (*problem solving*), dan (4) Keyakinan pada Tuhan (*religious coping*).

Pada minggu-minggu awal penugasan, pengalaman partisipan lebih banyak terkait tantangan. Kondisi yang belum terkoordinasi dengan baik, belum adanya bantuan yang memadai dari pihak pemerintah, dan jumlah relawan yang terhitung sedikit, menjadikan partisipan bekerja lebih keras dan memiliki sedikit waktu istirahat. Hal lain yang menjadi tantangan terkait pemakaian hazmat dalam waktu lama membuat rasa tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian Liu dkk. (2020), yang menemukan bahwa penyedia layanan kesehatan ditantang dengan bekerja dalam konteks yang baru, beban kerja yang berat, kelelahan dan terkait peralatan perlindungan. Ketidaknyamanan terkait alat pelindung diri dirasakan oleh para perawat (Huang dkk., 2020), namun hasil dalam penelitian berbeda dalam menanggapi kekhawatiran akan terinfeksi virus selama kontak dengan pasien. Para partisipan memiliki kekhawatiran rendah terkait terinfeksi, kemungkinan karena sebagian besar pasien yang dihadapi merupakan pasien dengan OTG (Orang Tanpa Gejala).

Pengalaman berikutnya terkait ketahanan dan tanggung jawab. Partisian yang masih berstatus pelajar SMA telah memiliki rasa tanggung jawab dan ketahanan seperti pada para profesi perawat lainnya. Ketahanan diri dilakukan bersamaan dengan banyaknya pekerjaan yang harus ditangani. Partisipan terlihat berusaha meningkatkan imun dengan konsumsi vitamin, makan bergizi dan melaksanakan protokol kesehatan. Mereka mendedikasikan keterlibatannya sebagai tugas mulia, pengabdian kepada pesantren dan besarnya rasa tanggung jawab yang mereka miliki sebagai calon perawat. Pada penemuan sebelumnya, disebutkan bahwa perawat secara sukarela dan mencoba yang terbaik untuk memberikan perawatan bagi pasien (Liu dkk., 2020). Mereka merasa bertanggung jawab untuk melaksanakan tugas sebagai pelayan kesehatan untuk kesejahteraan pasien. Sejalan dengan penelitian Munawar & Choudhry (2020) partisipan bersedia menjalankan tugas sebagai keyakinan bahwa peran mereka dibutuhkan meskipun dalam situasi yang tidak aman. Ketahanan mendorong para perawat untuk terus bekerja (Munawar & Choudhry, 2020).

Hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu terkait pengalaman yang dirasakan sebagai pengalaman yang luar biasa. Partisipan merasakan pengalaman luar biasa menjadi bagian dari garda terdepan penanganan COVID-19. Kemungkinan temuan ini menjadi hal baru dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya terkait pengalaman perawat. Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya bahwa perawat mengalami stres cukup besar, terutama terkait keinginan bertemu dengan keluarga (Zhang dkk., 2020). Pada hasil penelitian ini tidak ditemukan tekanan yang berarti terkait keinginan bertemu keluarga dikarenakan para partisipan yang merupakan santri telah terbiasa terpisah dengan keluarga dalam rentang waktu yang lama. Pada temuan penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya terkait gejala depresi, kecemasan, insomnia (Lai dkk., 2020), serta penurunan kinerja (Halcomb dkk., 2020). Para partisipan menunjukkan kemampuan terbaiknya sebagai kesempatan mengabdikan diri pada pondok pesantren dan kesempatan langka sebagai garda terdepan melawan COVID-19.

Strategi *coping* juga menjadi temuan yang menarik. Partisipan mempraktikkan berbagai strategi *coping* untuk menghadapi tekanan yang muncul dari kondisi COVID-19 ini. Meskipun partisipan masih berstatus sebagai siswa, usia remaja dan pengalaman yang masih sedikit, namun partisipan mampu berpandangan positif terhadap kejadian. Berbeda dengan penemuan Kackin dkk. (2020) yang menemukan penolakan dan penghindaran pada tahap awal *coping*, dalam penelitian ini partisipan mampu berpandangan positif dan segera melakukan tindakan langsung. Pasien dengan status orang tanpa gejala (OTG), juga mempengaruhi pandangan partisipan untuk lebih positif, berkebalikan dengan penemuan Kackin dkk. (2020) ketika para perawat stres karena banyak menyaksikan penyakit dan kematian. Kemampuan berpandangan positif pada para partisipan ini, salah satu faktornya karena para santri sangat mematuhi nasihat dari para pengasuh pondok pesantren untuk selalu berpikir positif.

Dukungan secara sosial dari sesama teman, perawat senior maupun keluarga memberikan dampak emosi positif bagi para partisipan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa saling peduli dan membantu sama lain membuat kohesivitas lebih kuat dan membantu dalam perawatan diri para perawat (Sun dkk., 2020). Selanjutnya, tanggungjawab yang telah menjadi bagian diri partisipan mendorong untuk bertindak secara langsung menangani pasien, selaras dengan penemuan Liu, dkk. (2020).

Keyakinan pada Tuhan menjadi kekhasan pada partisipan yang merupakan santri. Temuan ini selaras dengan literatur sebelumnya bahwa kondisi para perawat menangani pasien corona berkaitan dengan peningkatan kepercayaan pada Tuhan (Savitsky dkk., 2020). Praktik berbasis agama dan fokus pada iman kepada Tuhan menjadi kekhasan pada para santri. Percaya bahwa wabah merupakan ujian dari Tuhan memberikan kekuatan dalam mengelola emosi, sejalan dengan penelitian Munawar & Choudhry (2020).

## 5. Kesimpulan

Partisipan yang merawat pasien COVID-19 di klaster pondok pesantren memiliki pengalaman yang berbeda. Kelelahan memang menjadi tantangan yang umum, namun tantangan berupa emosi negatif tidak ditemui dalam penelitian ini. Hal menarik, para partisipan berpandangan bahwa menjadi bagian dari penanganan COVID-19 merupakan pengalaman luar biasa. Strategi *coping* mampu diterapkan meskipun partisipan masih berstatus sebagai siswa, usia remaja dan pengalaman yang masih rendah. Saran untuk penelitian ke depan, menggunakan ukuran sampel yang lebih banyak dan menggali pengalaman subjek penelitian dalam jangka waktu yang lebih panjang. Variasi jenis kelamin juga perlu

dilakukan di penelitian selanjutnya untuk dapat memberikan temuan yang lebih menyeluruh. Penelitian selanjutnya juga diharapkan melakukan triangulasi dengan menguji setiap sumber informasi dan menemukan bukti-bukti lain yang menguatkan tema temuan penelitian, sehingga kepercayaan akan hasil penelitian menjadi lebih akurat.

Saran secara umum, selama COVID-19 hendaknya pihak terkait lebih memperhatikan dukungan psikologis kepada para tenaga medis. Pelatihan terkait strategi coping dapat dilakukan sebelum perawat ditugaskan di lapangan serta selalu dimonitoring terkait keterampilan coping mereka. Perlindungan secara fisik terkait Alat Pelindung Diri (APD) hendaknya diatur secara memadai. Masyarakat secara umum dihimbau untuk lebih meningkatkan kepatuhan menjalankan protokol kesehatan, agar wabah COVID-19 segera berakhir.

## Rujukan

- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349–364). John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/9781118993811.ch21
- CNN Indonesia. (2020, September 3). Pesantren Banyuwangi Jadi Klaster, 6.000 Santri Dikarantina. *CNN Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200903212828-20-542633/pesantren-banyuwangi-jadi-klaster-6000-santri-dikarantina> tanggal 17 September 2020.
- Creswell, J. W. (2012). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Third edition). SAGE Publications, Inc.
- Halcomb, E., McInnes, S., Williams, A., Ashley, C., James, S., Fernandez, R., Stephen, C., & Calma, K. (2020). The Experiences of Primary Healthcare Nurses During the COVID-19 Pandemic in Australia. *Journal of Nursing Scholarship*, 52(5), 553–563. doi: 10.1111/jnu.12589
- Handayani, D., Rendra, D., Burhan, E., & Heidi, A. (2020). *Corona Virus Disease 2019*. 40(2), 119–129.
- Huang, Lishan, Lin, G., Tang, L., Yu, L., & Zhou, Z. (2020). Special attention to nurses' protection during the COVID-19 epidemic. *Critical Care*, 24(1), 120, s13054-020-2841–2847. doi: 10.1186/s13054-020-2841-7
- Huang, Long, Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLOS ONE*, 15(8), e0237303. doi: 10.1371/journal.pone.0237303
- Jawa Pos. (2020, Agustus). Melonjak 346 Kasus, Pasien Covid-19 Jadi 687 Orang di Banyuwangi. *Jawa Pos*. Diunduh dari <https://www.jawapos.com/jpg-today/30/08/2020/melonjak-346-kasus-pasien-covid-19-jadi-687-orang-di-banyuwangi/> tanggal 19 September 2020.
- Kackin, O., Ciydem, E., Aci, O. S., & Kutlu, F. Y. (2020). Experiences and psychosocial problems of nurses caring for patients diagnosed with COVID-19 in Turkey: A qualitative study. *International Journal of Social Psychiatry*, 002076402094278. doi: 10.1177/0020764020942788
- Kemkes. (2020, Oktober). *COVID-19 dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diunduh dari <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-info-terkini.html> tanggal 18 Oktober 2020.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- Liu, Q., Luo, D., Haase, J. E., Guo, Q., Wang, X. Q., Liu, S., Xia, L., Liu, Z., Yang, J., & Yang, B. X. (2020). The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: A qualitative study. *The Lancet Global Health*, 8(6), e790–e798. doi: 10.1016/S2214-109X(20)30204-7



- Munawar, K., & Choudhry, F. R. (2020). Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. *American Journal of Infection Control*, S0196655320306386. doi: 10.1016/j.ajic.2020.06.214
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809. doi: 10.1016/j.nepr.2020.102809
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., Wang, H., Wang, C., Wang, Z., You, Y., Liu, S., & Wang, H. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *American Journal of Infection Control*, 48(6), 592–598. doi: 10.1016/j.ajic.2020.03.018
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. doi: 10.7454/jpdi.v7i1.415
- Yin, R. K. (2003). *Case Study Research Design and methods* (Third edition). SAGE Publications, Inc.
- Zhang, Y., Wang, C., Pan, W., Zheng, J., Gao, J., Huang, X., Cai, S., Zhai, Y., Latour, J. M., & Zhu, C. (2020). Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai, China. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi: 10.3389/fpsy.2020.565520
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, G. F., & Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382(8), 727–733. doi: 10.1056/NEJMoa2001017



# Perancangan Model *Website* Interaktif Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap *Impostor Syndrome*

Amelia Fandrayani<sup>1</sup>, Bing Bedjo Tanudjaja<sup>2</sup>, dan Daniel Kurniawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Desain Komunikasi Visual, Universitas Kristen Petra, Surabaya

\*Penulis Koresponden: Amelia Fandrayani. Email: [amelfandrayani@gmail.com](mailto:amelfandrayani@gmail.com)

## Abstrak

*Impostor Syndrome* merupakan sebuah kondisi psikologis yang menyebabkan seseorang untuk memiliki kepercayaan yang kuat bahwa diri sendiri tidak kompeten meskipun pencapaian, prestasi, dan pengakuan dari orang-orang disekitarnya membuktikan yang sebaliknya. Kondisi ini dapat berkembang menjadi suatu permasalahan psikologis yang dapat mengganggu keseharian, produktivitas, serta kesehatan mental penderitanya. Namun, akibat kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat Surabaya terhadap kondisi *Impostor Syndrome*, banyak sekali masyarakat yang tidak menyadari sedang mengalami kondisi tersebut sehingga kondisi tersebut tidak disikapi dengan baik. Oleh karena itu, *website* interaktif ini dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terhadap *Impostor Syndrome*. Konten yang akan disajikan berupa konten edukasi yang didasarkan oleh ilmu psikologi sehingga masyarakat bisa memahami kondisi psikologis *Impostor Syndrome*.

**Kata Kunci:** website interaktif, edukasi, media pembelajaran, impostor syndrome

## 1. Pendahuluan

Di tengah menghadapi pandemi Covid-19, masyarakat dihadapkan dengan situasi penuh dengan ketidakpastian, adaptasi, dan isolasi. Perasaan takut, cemas, dan stress menjadi salah satu sumber tekanan psikologis yang paling dirasakan oleh masyarakat pada saat ini. Akibat merasakan tekanan dari berbagai macam aspek, masyarakat menjadi rentan terhadap berbagai kondisi psikologis, kondisi *Impostor Syndrome* tanpa terkecuali. Istilah *Impostor Phenomenon* atau dikenal sebagai *impostor syndrome* pertama kali ditemukan oleh psikolog Suzanne Imes, PhD, dan Pauline Rose Clance, PhD pada tahun 1970an. Istilah tersebut mereka gunakan untuk menggambarkan sebuah kondisi psikologis dimana seorang memiliki perasaan tidak layak atas penghargaan yang sudah dicapainya dan menganggapnya hanya sebuah kebetulan saja (Clances & Imes, 1978). Pengidap *Impostor Syndrome* selalu mengalami tekanan emosional seperti merasa khawatir atau takut terbongkar dan dianggap oleh orang-orang di sekitarnya sebagai “penipu” yang hanya berpura-pura menjadi seseorang yang pintar dan hebat tapi sebenarnya seseorang yang tidak berhak mengakui segala penghargaan yang telah dicapai. Meskipun *Impostor Syndrome* tidak termasuk dalam Pendoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ), tekanan emosional akibat kondisi *Impostor Syndrome* berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan dapat berkembang menjadi gangguan depresi dan/atau gangguan kecemasan jika tidak diatasi dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Behavioral Science* (2011), diperkirakan sebesar 70% dari populasi seluruh dunia pernah mengalami *impostor syndrome*. Namun, data pengidap *Impostor Syndrome* di Indonesia masih belum dirilis karena kurangnya pemahaman

atau *awareness* terhadap kondisi psikologis ini. Mahasiswa hingga profesional dapat mengalami *Impostor Syndrome*. Meskipun kondisi psikologis ini tergolong sangat umum, masih sedikit yang mengetahui atau kurang sadar tentang kondisi *Impostor Syndrome*. Ketidaksadaran mereka terhadap kondisi psikologis ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental mereka. Berdasarkan riset yang dilakukan Ati, Kurniawati, & Nurwanti (2015), *Impostor Syndrome* memiliki hubungan yang signifikan dengan *state anxiety* dan *trait anxiety*. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tentang kondisi psikologis ini dan menemukan cara untuk mengurangi tekanan yang dihasilkan dari *Impostor Syndrome*.

Salah satu media yang dapat menjadi sarana informasi untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kondisi psikologis adalah *website*. *Website* mampu menampung berbagai macam bentuk informasi seperti teks, gambar, video dan audio yang dapat diakses dengan mudah menggunakan *Search Engine Optimization* (SEO) seperti Google. Karena *website* bersifat online, situs dapat diakses menggunakan berbagai macam *gadget* yang dimiliki selama ada koneksi internet sehingga tidak sulit bagi masyarakat untuk menjangkau informasi pada situs tersebut. Perancangan *website* ini akan di desain dengan menarik dan atraktif agar meningkatkan minat *audience* untuk berkunjung ke *website* ini. *Website* akan didukung dengan ilustrasi dan unsur interaktif seperti *minigames* yang menarik dan menggunakan gaya bahasa yang *to-the-point* agar pengguna dapat dengan mudah memahami konten pada situs *web*. Perancangan ini bertujuan untuk menjadi suatu media yang membantu pengidap lebih memahami *Impostor Syndrome* yang sedang mereka alami dan membantu mereka mengenal cara-cara untuk mengatasinya agar tekanan psikologis yang mereka rasakan akibat perasaan tersebut lebih diringankan.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Definisi *Website* Interaktif

*Website* yang bersifat interaktif memungkinkan adanya interaksi timbal balik antara pengguna dengan *website* yang diaksesnya. *Website* interaktif menurut Nathara (2016) adalah sebuah halaman di internet yang memanfaatkan berbagai macam perangkat lunak agar tercipta sebuah situs *web* yang interaktif, efektif, dan menghibur pengguna dengan cara melibatkan pengguna secara aktif dengan situs tersebut.

Pada jaman sekarang, layanan *website* merupakan layanan yang banyak sekali masyarakat gunakan ketika mencari informasi karena kapabilitasnya yang tinggi dan kemudahan akses di mana pun dan kapan pun selama terhubung oleh jaringan internet. *Website* interaktif memiliki keunggulan dibandingkan *website* yang lainnya karena memiliki elemen interaktif yang menarik dan lebih *user-friendly*.

### 2.2. *Impostor Syndrome*

*Impostor Syndrome* pertama kali dikemukakan oleh Dr. Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes pada tahun 1970an. (Clances & Imes, 1978) mendefinisikan *Impostor Syndrome* sebagai *internal experience of intellectual phonies*. Sedangkan, Harvey dan Katz (1985) mendefinisikan *Impostor Syndrome* sebagai suatu pola psikologis yang berakar pada perasaan menipu yang sangat kuat dan tersembunyi ketika dihadapkan dengan pencapaian tugas (dalam Hellman & Caselman, 2004). Orang-orang yang mengalami *Impostor Syndrome* percaya bahwa mereka tidak berhak untuk mengakui segala prestasi dan pengakuan yang mereka telah terima. Individu *Impostor Syndrome* percaya bahwa segala pencapaian dan prestasi yang mereka capai semata hanya merupakan hasil dari sebuah kebetulan semata dan bukan hasil dari kemampuan mereka sendiri, dan mereka percaya bahwa pencapaian

mereka tidak signifikan. Alhasil, mereka dapat merasa bahwa mereka hanyalah seorang penyemu diantara individu-individu berkemampuan tinggi yang sebenarnya tidak memiliki kemampuan yang berarti. Perasaan atau persepsi ini dapat menghasilkan perilaku-perilaku yang maladaptif dan merugikan terhadap kesehatan mental maupun kesehatan jasmani individu *Impostor Syndrome*.

*Impostor Syndrome* dialami oleh berbagai macam orang dari latar belakang yang berbeda-beda. Pada awalnya, dipercaya bahwa *Impostor Syndrome* hanya dialami oleh wanita (Clances & Imes, 1978). Namun, penelitian-penelitian berikutnya membuktikan bahwa *Impostor Syndrome* dialami oleh berbagai macam orang termasuk pria (Sakulku & Alexander, 2011). (Gravois, 2007) menyatakan bahwa sekitar 70% dari populasi dunia mengalami sedikitnya satu episode *Impostor Syndrome* dalam kehidupan mereka. Siapapun dapat memandang diri mereka sendiri sebagai seorang penipu akibat tidak mampu menginternalisasi keberhasilan mereka sendiri dan pengalaman ini tidak terbatas bagi orang-orang yang berprestasi (Harvey, 1981).

Individu yang mengalami *Impostor Syndrome* seringkali merasakan rasa cemas dan takut yang berlebihan terhadap kemungkinan-kemungkinan kegagalan dalam mencapai ekspektasi yang tidak realistis tinggi atau kemungkinan terbongkar akan ketidakmampuannya di depan orang-orang disekitarnya. Oleh karena itu, kondisi psikologis *Impostor Syndrome* dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental individu-individu yang mengalami dan dapat berkembang menjadi suatu gangguan kesehatan mental yang serius jika tidak disikapi dengan baik. Dampak negatif dari *Impostor Syndrome* diantara lain adalah tekanan psikologis, kecemasan, dan depresi; *emotional burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan produktivitas; memiliki keraguan terhadap diri sendiri yang sangat besar sehingga berusaha mencegah tugas-tugas yang memiliki peluang bagus untuk meningkatkan pencapaian; dan mengelak masukan positif atau pujian sehingga menjadi tidak rasional ketika menilai kemampuan diri sendiri (Chandra, S., Huebert, C., Crowley, E., & Das, A.M., 2019).

### 3. Metode

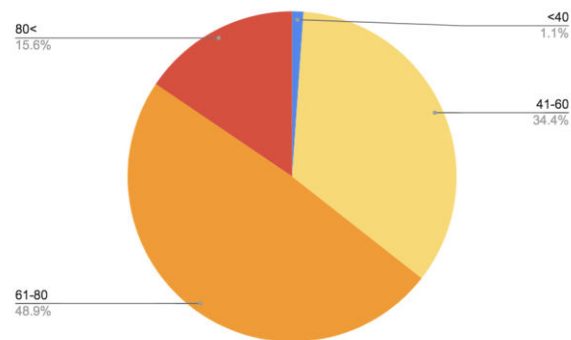
Dalam proses pengumpulan data, metode yang digunakan berupa penyebaran kuesioner *Clance Imposter Phenomenon Scale*, studi pustaka, dan wawancara. Dalam hal studi pustaka, informasi dan teori terkait topik penelitian dikumpulkan dari sumber kepustakaan yang didapatkan dari jurnal, buku, dan internet. Metode penyebaran kuesioner *Clance Imposter Phenomenon Scale* dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah subyek penelitian sedang mengalami *Impostor Syndrome* dan seberapa serius kondisi yang dialaminya tersebut. Wawancara merupakan proses pengumpulan data dengan cara tanya-jawab dengan narasumber. Wawancara dengan responden yang memiliki kecenderungan tinggi dengan *Impostor Syndrome* dilakukan untuk menggali lebih detail permasalahan yang sedang mereka alami. Selain itu, wawancara dengan psikolog dilakukan untuk mendapatkan data mengenai cara-cara efektif dalam mengatasi *Impostor Syndrome*.

Metode analisis data yang digunakan untuk mengolah data adalah metode 5W+1H (*What, when, why, how, where, dan how*). Metode ini digunakan untuk menggali pokok permasalahan yang dialami oleh individu yang sedang mengalami *Impostor Syndrome* agar dapat menentukan pemecahan permasalahan yang efektif.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Kuesioner *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) yang telah disebar mendapat 91 responden dengan jumlah wanita sebanyak 76 orang dan jumlah pria sebanyak 20 orang. Responden merupakan

mahasiswa dari berbagai universitas swasta dan negeri di Surabaya dengan latar belakang karyawan, *fresh graduate*, dan mahasiswa dari program studi yang berada dibawah naungan fakultas seni dan desain, fakultas ilmu kedokteran, fakultas teknik dan fakultas ekonomi dan bisnis.

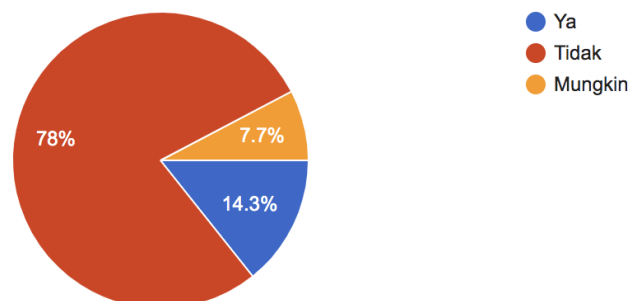


**Gambar 1. Diagram Persentase Tingkat *Impostor Syndrome* Pada Mahasiswa**

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh perancang, dari 91 responden 45 sering mengalami *Impostor Syndrome* (skor 61-80), 31 responden merasakan pengalaman *Impostor Syndrome* tingkat sedang (skor 41-60), 14 responden merasakan pengalaman kerap atau selalu merasakan pengalaman *Impostor Syndrome* yang intens (skor diatas 80), dan 1 responden yang jarang merasakan pengalaman *Impostor Syndrome*. Dari data yang dikumpulkan, tidak ada responden yang tidak pernah atau sedikit merasakan *Impostor Syndrome* (skor dibawah 40).

Apakah anda tahu tentang Impostor Syndrome?

91 responses



**Gambar 2. Diagram Persentase Subjek Yang Mengenal *Impostor Syndrome***

Perancang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengenal istilah *Impostor Syndrome*. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan tersebut, dapat diketahui dari minimnya jumlah masyarakat Surabaya yang mengenal dan memahami *Impostor Syndrome* bahwa kesadaran dan pemahaman masyarakat di Surabaya terhadap *Impostor Syndrome* rendah. Oleh sebab itu, sebagian besar mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami fenomena *Impostor Syndrome* akibat kurangnya kesadaran dan pemahaman terhadap kondisi psikologis tersebut.

Wawancara terhadap mahasiswa yang memiliki skor yang berada pada kisaran 61-80 dan yang memiliki skor lebih dari 80 yang memiliki indikasi kuat *Impostor Syndrome*. Mahasiswa-mahasiswi yang diwawancara ini pada umumnya dikenal sebagai sosok yang cerdas, berkemampuan dalam bidang yang digelutinya, dan aktif terlibat dalam organisasi kemahasiswaan maupun acara-acara kampus. Hasil kerja mereka juga sering mendapat pengakuan positif karena kualitas nya yang diatas

rata-rata. Beberapa mahasiswa ini juga pernah menjuarai atau beberapa kali mendapat nominasi ketika mengikuti sebuah lomba yang terkait dengan bidang dimana mereka bergelut.

Berdasarkan riset dan wawancara yang dilakukan perancang, mahasiswa mengalami perasaan cemas dan kekhawatiran ketika hendak memulai sebuah tugas, proyek, atau tanggung jawab yang diberikan meskipun pada umumnya mereka dapat melaksanakan tugas-tugas mereka dengan baik. Perasaan cemas dan khawatir tersebut berakar dari ketakutan mereka atas adanya kemungkinan kegagalan yang mereka rasa dapat terjadi. Kegagalan yang mereka maksud adalah ketika hasil kerja mereka tidak dapat mencapai ekspektasi atau standar tinggi yang mereka tetapkan terhadap diri sendiri atau ketika mereka mengecewakan orang-orang yang terlibat dalam tugas tersebut dengan hasil kerja mereka. Namun ketika orang-orang di sekitar mereka memiliki keyakinan yang cukup besar bahwa mereka dapat melaksanakan tugas tersebut, mereka merasa lebih tertekan dan merasa lebih cemas untuk melaksanakan tugasnya dengan baik karena merasa bahwa ekspektasi dari orang-orang tersebut semakin meningkat. Perasaan takut akan kegagalan tersebut juga berasal dari rasa keraguan diri mereka terhadap kemampuan dan kompetensi mereka. Pada dasarnya, mereka menilai diri mereka sendiri bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang berarti sehingga mereka selalu merasa kekhawatiran tersebut. Untuk menghadapi rasa cemas dan takut tersebut, mereka antara menunda-nunda pekerjaan, atau *over-prepare* sehingga pada akhirnya hasil yang didapatkan kurang maksimal karena bekerja terlalu keras hingga terlalu lelah.

Ketika narasumber menerima pujian atau pengakuan yang positif dari orang lain atas hasil kerja atau keberhasilan mereka, mereka memilih untuk diam, mengelak, atau menolak pujian tersebut. Mereka merasa sulit untuk menerima pujian-pujian positif tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, penyebab dari perilaku mereka tersebut di antara lain adalah rasa ketakutan mereka jika ekspektasi orang lain akan meningkat seiring dengan pujian atau pengakuan tersebut. Ketika mereka merasa demikian, semakin meningkat juga ketakutan dan kecemasan mereka jika mereka mengecewakan orang lain karena merasa tidak mampu mencapai ekspektasinya. Penyebab lain yang mendorong mereka untuk menolak adalah perasaan bahwa mereka tidak layak untuk menerima pujian atau pengakuan tersebut. Mereka merasa demikian karena mereka percaya bahwa keberhasilan atau hasil kerja tersebut adalah buah hasil keberuntungan dan bukan karena kemampuan mereka. Keberuntungan yang mereka maksud adalah beruntung atau kebetulan bertemu dengan orang-orang yang mereka anggap kompeten sehingga bisa membuahkan hasil yang baik, beruntung karena kebetulan orang-orang yang menilai menyukai hasil kerja mereka, atau karena kebetulan saja mereka menghasilkan pekerjaan yang memuaskan bagi orang-orang yang terlibat. Oleh sebab itu, karena mereka merasa besar faktor keberuntungan tersebut, mereka menjadi ragu bahwa mereka dapat mengulang lagi keberhasilan tersebut.

Orang-orang yang diwawancara juga merasa bahwa mereka menampilkan kesan kompeten karena mereka berhasil menutup kelemahan mereka. Cara mereka menutup kelemahan atau kemampuan yang mereka tidak atau kurang miliki dengan cara menghindar topik tersebut, mengalihkan topik, atau memilih untuk diam. Mereka juga sebenarnya merasa tertekan ketika orang lain menilai mereka kompeten karena seperti yang telah disebutkan sebelumnya, mereka takut akan ekspektasi yang meningkat seiring dengan pandangan orang lain yang positif terhadap mereka karena mereka sendiri percaya bahwa mereka sebenarnya tidak kompeten.

Berdasarkan hasil wawancara, responden dengan indikasi tinggi *Impostor Syndrome* selalu membandingkan dirinya dengan teman-teman disekitarnya dan selalu menganggap mereka lebih cerdas dan berprestasi daripada mereka. Yang mereka bandingkan adalah dalam segi kemajuan, jumlah karya bagus yang dihasilkan, nilai, dan kemampuan yang dimiliki oleh teman tetapi tidak



dimiliki oleh mereka. Karena selalu membandingkan diri dengan orang-orang yang mereka rasa lebih kompeten daripada mereka, mahasiswa-mahasiswi ini merasa kecewa terhadap diri sendiri dan semakin tidak percaya diri atas kemampuan yang mereka miliki. Rasa kecewa yang besar terhadap apa yang mereka punya saat ini membuat mereka merasa tidak layak untuk diakui sebagai sosok yang kompeten. Selain itu, karena melihat orang-orang yang mereka anggap lebih cerdas daripada mereka, membuat mereka lebih terpacu untuk bisa seperti mereka atau melebihi kemampuan mereka.

Banyak dampak buruk yang dirasakan oleh individu ini sebagai akibat dari perasaan *Impostor Syndrome* yang mereka alami. Perasaan cemas, takut, dan perasaan tidak layak yang selalu mereka rasakan menghasilkan tekanan yang mengganggu performa mereka, kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka. Perancang menemukan adanya perilaku maladaptif akibat *Impostor Syndrome* yang mereka alami seperti perilaku menyalahkan diri sendiri, *overthinking*, *stress-eating*, kurang tidur/waktu tidur yang tidak teratur, dan merasa cemas dan berpikir negatif yang berlebihan. Perilaku-perilaku tersebut berdampak negatif terhadap produktivitas dan performa mereka. Selain itu, mereka menjadi sering kehilangan motivasi, semangat, dan kebahagiaan dalam menjalankan tugas mereka. Sebenarnya, mereka menyadari bahwa perilaku mereka memiliki pengaruh yang buruk, tetapi mereka tidak tahu bagaimana lepas dari lingkaran yang menjadi sumber tekanan mereka.

Karena media yang edukatif dan interaktif yang dapat meningkatkan pengetahuan *Impostor Syndrome* tergolong minim, dibutuhkan sebuah media edukatif-interaktif yang dekat dengan masyarakat Surabaya berusia 20-25 tahun agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai *Impostor Syndrome*. Media *website* merupakan sarana yang tepat untuk menarik masyarakat Surabaya usia 20-25 tahun untuk mendapat pengetahuan mengenai *Impostor Syndrome*. Karena sifat *website* yang *online*, *website* dapat diakses dengan mudah dengan berbagai macam jenis *gadget* seperti *laptop*, *smartphone*, dan *tablet*. Selain itu, media *website* memiliki sisi interaktif dengan menggunakan unsur seperti gambar, teks, audio, dan video sehingga dapat menciptakan sebuah pengalaman yang imersif bagi pembaca. Oleh karena itu, media ini merupakan media yang cocok untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai *Impostor Syndrome* terhadap masyarakat Surabaya yang berusia 20-25 tahun

#### 4.1. Tujuan Media

Tujuan dari media yang digunakan adalah menjadi sarana menambah pengetahuan bagi individu *Impostor Syndrome* dalam memahami kondisi psikologis ini dan membantu individu menghadapi agar mengurangi perasaan *Impostor Syndrome*.

#### 4.2. Strategi Media

##### *Media Utama Website Interaktif*

Media utama yang digunakan dalam perancangan ini adalah *website*, karena:

- *Website* dapat menampung beragam bentuk informasi seperti teks, gambar, video, dan audio.
- Konten pada *website* dapat diakses dengan mudah secara *online* oleh *target/user* melalui penggunaan *Search Engine Optimization* (SEO) seperti Google. Ciri ini sesuai dengan kebiasaan *target audience* yang suka mencari informasi melalui Google Search.
- Sisi interaktif *website* dapat meningkatkan ketertarikan dan minat *target/user* untuk mengunjungi situs *web*
- *Website* dapat diakses melalui berbagai macam *gadget* seperti *laptop*, komputer, *handphone*, dan *tablet*, selama *gadget* terkoneksi dengan jaringan internet.



#### 4.3. Karakteristik Sasaran Perancangan

a. Demografis

Usia 20-25 tahun; perempuan dan laki-laki; status mahasiswa, *fresh graduate*, pekerja swasta; SES A-B.

b. Geografis

Surabaya, Indonesia

c. Behavior

Pernah atau sedang mengalami karakteristik perasaan *Impostor Syndrome*, memiliki ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri maupun dari orang lain terhadap diri sendiri, suka *overthinking* mengenai apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya, suka mempertanyakan kemampuan diri sendiri, suka membandingkan diri dengan orang lain, senang merendahkan diri di depan orang lain.

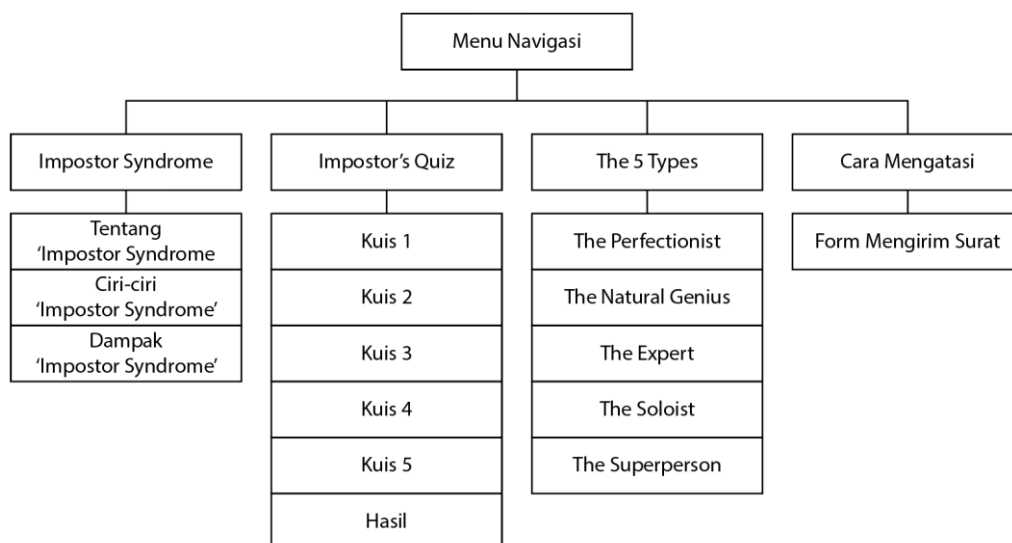
d. Psikografis

Kepercayaan diri rendah, ambisius, tidak mudah puas, takut gagal dan takut dikucilkan

#### 4.4. Konsep Media Website

Menggunakan bahasa yang digunakan tidak bertele-tele dengan *tone* yang *friendly* agar *website* ini dapat memberi kesan personal bagi penggunaanya. Konten juga disajikan dengan ilustrasi visual yang menarik dan bercerita untuk menunjang pemahaman mereka mengenai *Impostor Syndrome*.

#### 4.5. Format Desain (Alur Desain Interaktif)



Gambar 3. Bagan Alur Desain Interaktif.

#### 4.6. Unsur-unsur Interaktif dan Sistem Navigasi

a. Unsur teks

Gaya bahasa yang digunakan dalam *website* ini adalah santai, formal, tetapi tidak kaku dengan menggunakan beberapa kosa kata Bahasa Inggris agar memberikan kesan *friendly* dan personal.

b. Unsur gambar

Gambar ilustrasi digunakan dalam perancangan ini agar *target/user* dapat dengan lebih mudah memahami konten yang disampaikan. Unsur gambar ilustrasi digunakan untuk memvisualisasi

setiap tipe dari *Impostor Syndrome* agar *target/user* tertarik untuk membaca lebih lanjut dan lebih mudah untuk memahami penjelasan yang disediakan pada *website*.

c. Unsur *minigame* kuis

*Website* memiliki elemen interaktif kuis berupa *minigame* yang bisa dimainkan oleh *target/user* untuk mencari tahu tipe *impostor syndrome* yang mana yang sedang mereka alami.

d. Unsur audio

*Website* ini menggunakan unsur audio berupa musik *instrumental* yang bersifat *calming* dan *relaxing* dengan tujuan untuk membantu meningkatkan konsentrasi *target/user* ketika membaca dan berusaha memahami teks pada *website*. Audio dapat dimatikan atau dinyalakan sesuai keinginan *target/user*.

e. Sistem navigasi

- *Menu bar* : *Impostor Syndrome*, The 5 Types Quiz, The 5 Types, Cara Mengatasi, *link* Instagram
- *Impostor Syndrome* : Mengarahkan ke halaman 'Impostor Syndrome'
- The 5 Types Quiz : Mengarahkan ke halaman 'The 5 Types Quiz'
- Cara Mengatasi : Mengarahkan ke halaman 'Cara Mengatasi'
- Sosial Media : Mengarahkan ke *link* Instagram
- Audio : Pengaturan volume musik

#### 4.7. Konsep Visual

##### 4.7.1. Tone Color



Gambar 4: Tone Color.

Warna yang akan digunakan dalam perancangan *website* ini adalah *tone* warna yang sedikit *desaturated* agar nyaman bagi *target audience* saat membaca *website*. *Tone* warna coklat muda digunakan secara dominan pada *webpage* agar memberikan kesan menenangkan dan nyaman ketika dipandang dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan, warna biru gelap digunakan pada background *landing page* untuk memberikan kesan misterius agar *target audience* menjadi lebih tertarik untuk lanjut menuju *main page* yaitu halaman Tentang *Impostor Syndrome*. Selain itu, background warna *landing page* dibuat berbeda untuk memberikan kesan kontras, yaitu *mood* sedih pada *landing page* karena tidak mengenali *Impostor Syndrome* dan *mood hopeful* dan menenangkan pada halaman-halaman lainnya karena diberi penerangan dan penjelasan mengenai kondisi yang tidak banyak orang-orang menetahui ini. Kemudian, warna hitam digunakan untuk warna teks. Terdapat berbagai macam warna dalam *color palette* agar ilustrasi yang akan dibuat menarik.

##### 4.7.2. Tipografi

Paytone One Regular

**ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz  
1234567890**

Gambar 5: *Typeface* Paytone One.

Montserrat Regular

ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz  
1234567890

Gambar 6: *Typeface* Montserrat.

*Typeface* yang akan digunakan dalam perancangan ini memiliki sifat netral, tidak kaku, mudah dibaca, dan *sans serif*. *Heading* pada *website* menggunakan *font* Paytone One Regular karena karakter hurufnya yang tebal dan *bold* sehingga dapat menjadi *focal point*, tetapi tetap tidak memberikan kesan yang kaku. Kemudian *font* yang digunakan untuk *bodycopy* pada *website* adalah *font* Montserrat Regular karena karakter huruf yang tidak terlalu tipis sehingga memiliki keterbacaan yang tinggi. Selain itu, *font* Montserrat memiliki desain huruf dimana lebar *stem stroke* nya konstan sehingga dapat memberikan kesan *modern*. Semua *typeface* yang digunakan akan diambil dari Google Font.

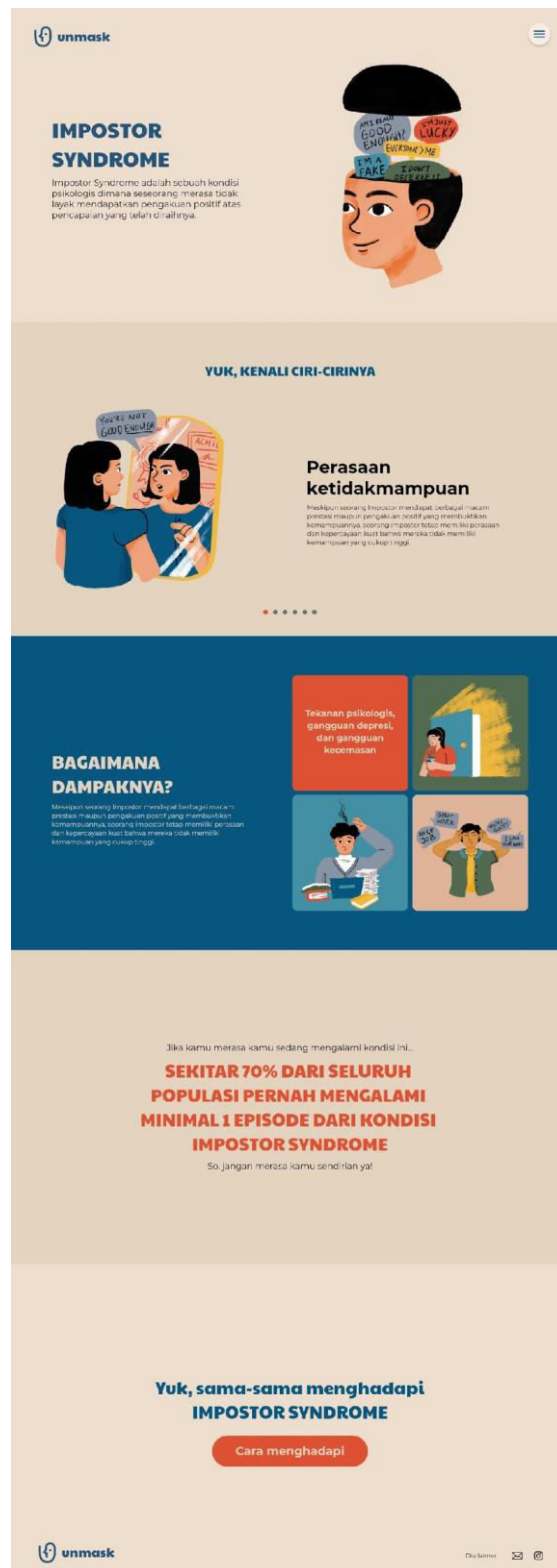
#### 4.7.3. Page Layout Style

*Layout* yang digunakan dalam perancangan *website* ini adalah menggunakan sistem *grid* 1200 dengan 12 kolom. Sistem *grid* ini digunakan karena pada jaman sekarang semua monitor menggunakan layar berukuran 1280 x 1024 pixel, atau juga disebut sebagai *wide screen*, sehingga sistem *grid* 1200 merupakan pilihan yang tepat untuk *layout website* perancangan ini. *Layout* pada *mobile* berbeda dengan *layout* pada *desktop*. Oleh karena itu, *layout mobile* akan disesuaikan dengan ukuran dan desain dari *layout desktop*.

#### 4.7.4. Eksekusi Final Design

Nama *domain* yang dipilih adalah 'unmask.com'. *Unmask* adalah kata Bahasa Inggris dari "membuka kedok". Seringkali pengidap *Impostor Syndrome* menganggap dirinya sebagai seorang *impostor* atau penemu, seakan-akan sedang memakai sebuah topeng untuk menyembunyikan perasaan keraguan diri mereka. Oleh karena itu, nama *Unmask* dipilih untuk menyampaikan pesan kepada *target audience* untuk mulai berani membuka

“topeng” mereka dan mengajak mereka untuk mulai terbuka dengan perasaan *Impostor Syndrome* yang mereka alami.



Gambar 7: Halaman *Impostor Syndrome*.







Gambar 10: Halaman Cara Mengatasi

## 5. KESIMPULAN

Kondisi *Impostor Syndrome* merupakan sebuah kondisi psikologis yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental individu yang mengalaminya. Jika tidak disikapi dengan baik, tekanan emosional yang dihasilkan dari kondisi ini dapat menimbulkan gangguan mental di antara lain adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Kondisi *Impostor Syndrome* merupakan suatu fenomena psikologis yang umum dialami oleh golongan masyarakat Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Namun, akibat minimnya kesadaran terhadap *Impostor Syndrome*, kondisi ini tidak disikapi dengan maksimal sehingga tekanan psikologis yang dirasakan terus bertambah dan semakin berdampak buruk terhadap kualitas hidup dan produktivitas pengidap. Pemahaman dan kesadaran terhadap *Impostor Syndrome* merupakan langkah awal bagi individu dengan *Impostor Syndrome* dalam mengatasi kondisi psikologis ini.

Perancangan ini dibuat untuk membantu masyarakat Surabaya mendapatkan pengetahuan akan kondisi *Impostor Syndrome* dengan menggunakan media *website* interaktif. Media ini digunakan karena aksesibilitasnya yang tinggi di mana masyarakat dapat mengaksesnya dimanapun dan kapanpun dengan *gadget* terdekatnya. Oleh karena itu, media ini dapat memudahkan target untuk mencari dan mengakses informasi mengenai *Impostor Syndrome*. Selain berisi konten informasi edukatif, *website* juga didukung ilustrasi yang komunikatif dan elemen interaktif agar dapat memudahkan target untuk memahami dan mencerna informasi yang dibacanya serta membuat mereka untuk tidak jenuh ketika membaca konten pada *website* ini. Perancangan ini dinilai sukses jika jumlah pengunjung *website* tinggi dan *average time per session* dinilai cukup lama.

## Rujukan

- Abrams, A. (2018). Yes, Imposter Syndrome Is Real. Here's How to Deal with It. *Time*. Retrieved from: <https://time.com/5312483/how-to-deal-with-impostor-syndrome/>
- Ati, E.S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2015) Peran Imposter Syndrome dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 1-9. Retrieved from: <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/1/1>
- Chandra, S., et. al. (2019). Impostor Syndrome Could It Be Holding Your Mentees Back. *CHEST*, 156(1). 26-32.
- Clance, P. R. (1985). *The Impostor Phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Georgia: Peachtree Publishers.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 15(3), 241–247.
- Harvey, J., C. (1981). *The impostor phenomenon an achievement: A failure to internalize success* (Doctoral dissertation, Temple University). Dissertation Abstracts International, 42, 4969B.
- Hellman, C. M., & Caselman, T. D. (2004). A psychometric evaluation of the Harvey Impostor Phenomenon Scale. *Journal of Personality Assessment*, 83 (2), 161-166.
- Nathara, Naya. (2016). What is an interactive website and how does it benefit the user?. Retrieved from <https://www.zyxware.com/articles/4860/what-is-aninteractive-website-and-how-does-it-benefit-the-user>
- Sakulku, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *The Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75-97. <https://doi.org/10.14456/ijbs.2011.6>

# Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mereduksi Kecemasan pada Klien *General Anxiety Disorder* (GAD)

Gita Ayodya Kelana Amurwabumi

Psikologi Profesi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

\*Penulis Koresponden: Gita Ayodya Kelana Amurwabumi , Email : [gitaayodyakelana@gmail.com](mailto:gitaayodyakelana@gmail.com)

## Abstrak

General Anxiety Disorder adalah sebuah kondisi tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada subyek dengan gangguan kecemasan menyeluruh. Metode dalam penelitian ini menggunakan Single Case Design. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi serta instrument dalam penelitian ini menggunakan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), BAUM, HTP, DAP dan IST. Subyek dalam penelitian ini yaitu seorang laki-laki dewasa berusia 33 tahun. Pemberian perlakuan dilakukan dalam 6 sesi selama 6 hari dengan menggunakan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Hasil penelitian ini secara kuantitatif dan kualitatif dapat diketahui bahwa subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan hal ini dibuktikan dari skor HARS 32 menjadi 14 dan hasil dari observasi, wawancara. Sehingga Dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique efektif dalam menurunkan kecemasan

**Kata Kunci :** spiritual emotional freedom technique, general anxiety disorder

## 1. Pendahuluan

Kecemasan merupakan keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal itu dapat mendukung kita ke arah yang positif., tetapi kecemasan menjadi abnormalitas jika tingkatannya idak seduai dengan porsi ancaman, atau bila perasaan itu datang tanpa ada penyebab maka bisa mengarah ke abnormalitas. Kecemasan merupakan hal yang normal di dalam kehidupan sehari-hari, karena kecemasan juga dibutuhkan sebagai pertanda akan adanya bahaya yang mengancam diri sendiri. Namun ketika kecemasan terjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Menurut Lazarus (dalam Maisaroh, 2011) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

*General Anxiety Disorder* merupakan suatu jenis gangguan emosi. Biasanya, gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, perut dan masalah usus muncul lebih dulu. Mereka seperti alarm yang

meledak di tubuh. Penderita biasanya sibuk menangani masalah fisik tanpa mengenali akar penyebab-gangguan emosi. Mereka mungkin menjalani banyak pemeriksaan kesehatan dan mendapati organ mereka berfungsi normal. Hal ini pada gilirannya membuat mereka merasa lebih cemas. Hanya saat GAD mereka dirawat dengan benar, gejala fisik mereka akan membaik. Perbedaan utama antara GAD dan gangguan kecemasan lainnya adalah orang dengan gangguan kecemasan lainnya biasanya khawatir dengan satu hal yang spesifik, sedangkan penderita GAD khawatir akan banyak hal. Sangat sering, penderita GAD juga memiliki gangguan emosi lainnya, seperti depresi dan fobia sosial. Orang dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi merasa cemas hampir setiap saat. Mereka mungkin mengkhawatirkan pekerjaan mereka, hubungan mereka atau kesehatan mereka. Mereka juga mencemaskan hal-hal kecil, seperti terlambat untuk sebuah perjanjian atau apakah pakaian mereka cocok dengan diri mereka. Kecemasan mereka sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain (Laura, 2010).

Untuk mengatasi kecemasan tersebut maka peneliti menggunakan *teknik Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu (Zainuddin, 2008). Paradigma pendekatan SEFT mengacu pada pendahulunya di Energy Psychology bahwa penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh (Gary Craig, 1984). Disisi lain dipahami bahwa sel-sel tubuh kita digerakkan oleh energi. Sel ini dapat dipelajari dengan pendekatan 'materi' atau 'energi'. "Doa dan Spiritualitas terbukti memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan". Kebahagiaan hati, dan juga menjadi jalan untuk menjadi pribadi mulia jika banyak membantu orang lain dengan teknik SEFT ini.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan *Single Case Design*, dimana metode evaluasi yang bisa dimanfaatkan untuk menguji secara ketat keberhasilan sebuah intervensi atau treatment terhadap kasus tertentu bisa berupa orang, sekolah atau komunitas serta untuk memberikan evidensi atau bukti tentang keefektifan sebuah intervensi dengan menggunakan sampel berukuran relatif kecil (Ryan & Filene, 2012: 1). Dengan menggunakan kategori A-B-A, dimana A merupakan fase baseline (Pengukuran) dan B merupakan fase perlakuan (Latipun, 2002:91).

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki dewasa yang berusia 33 tahun. Subyek memiliki diagnosa *General Anxiety Disorder* yang berdasarkan pada panduan diagnosis PPDGJ.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan instrument penelitian ini menggunakan alat pengukuran / asesmen psikologi berupa tes IST, BAUM, DAP dan HTP. Untuk memastikan tingkat kecemasan subyek maka digunakanlah instrument skala *HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety)* dengan 14 aspek yang diukur.

Intervensi dilakukan selama 6 hari dengan 6 Sesi, dimana setiap sesi membutuhkan waktu antara 30 hingga 90 menit. Dimana kegiatan sesi 1 adalah membangun rapport dan menggali informasi tentang kondisi subyek. Sesi 2, memberikan penjelasan tentang terapi SEFT dan memperagakan cara SEFT itu sendiri dengan tujuan Agar subyek memahami tujuan terapi SEFT. Sesi 3,4 dan 5, Bersama-sama dengan subyek melakukan terapi SEFT dengan tujuan melatih klien melakukan terapi SEFT dan melakukan evaluasi tentang kondisi subyek. Sesi 6, bersama-sama melakukan evaluasi dengan tujuan Memberikan masukan kepada klien tentang penggunaan terapi SEFT dan memantau sejauh mana kondisi subyek.

Untuk melihat progress subyek, peneliti menggunakan menggunakan tabel monitoring dan wawancara langsung dengan subyek. Adapun tahapan dalam penggunaan terapi SEFT sebagai berikut :

**Tabel 1. Tahapan Terapi SEFT.**

| <b>Tahapan</b>     | <b>Tujuan</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Deskripsi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>The Set-up</b>  | The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini untuk menetralkan "psychological Reversal" atau "perlawanan psikologis"                  | The Set-up terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up.                                                                                                  |
| <b>The Tune-in</b> | Bertujuan untuk merasakan rasa sakit yang kita alami, baik fisik maupun pikiran atau emosi kemudian mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit, di iringi dengan mulut dan hati sambil berdoa. | Masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita berdoa. Masalah emosi, kita melakukan "Tune-In" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negative yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita berdoa. Bersamaan dengan Tune-In ini kita melakukan langkah ketiga (Tapping). Pada proses inilah kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2012) |
| <b>The Tapping</b> |                                                                                                                                                                                                   | Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "The Major Energy Meridians", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2012)                                                                                                                                                                                                         |

#### **Gerakan 9 gamut prosedur (gerakan untuk merangsang otak):**

1. Menutup mata
2. Membuka mata
3. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
4. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah

5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
8. Menghitung 1,2,3,4,5
9. Bergumam lagi selama 3 detik

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scales)* memiliki 14 aspek diantaranya yaitu perasaan cemas, merasa tegang, perasaan takut, gangguan tidur, gangguan kecerdasan/konsentrasi, perasaan depresi, gejala somatic, gejala sensorik, gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetative, kondisi tingkah laku. Berdasarkan pada konsep A-B-A hasil penelitian ini dapat diketahui, sebagai berikut :

**Tabel 2 : Konsep A-B-A Hasil Penelitian.**

|      | Base line |           | Base line |
|------|-----------|-----------|-----------|
| Skor | 32        | Perlakuan | 14        |

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan dimana fase baseline pertama subyek memiliki skor 32 dengan kategori kecemasan berat dan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan terapi SEFT subyek memiliki skor 14 dengan kategori kecemasan ringan.

Selain itu, dari hasil observasi dan wawancara terhadap subyek dapat disimpulkan bahwa selama menjalani proses intervensi subyek cukup antusias dan kooperatif. Subyek juga mempunyai motivasi yang bagus untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah diberikan *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* subyek dapat memahami konsep dari SEFT ini sendiri dan setelah menjalani terapi terdapat perubahan-perubahan yaitu:

**Tabel 3 : Kondisi Sebelum dan Sesudah SEFT.**

| Kondisi Sebelum                                                                                               | Kondisi Sesudah                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Subyek merasa cemas, menjadi gelisah dan tidak tenang yang berlebihan                                         | Setelah melakukan SEFT, subyek menjadi lebih rileks walaupun terdapat sedikit perasaan cemas.                                                                     |
| Subyek beberapa kali mengalami kesulitan tidur dimalam hari                                                   | Subyek bisa mengkondisikan dirinya sehingga bisa tidur dan rata-rata tidur dibawah jam 11 malam.                                                                  |
| Jika terlalu memikirkan sesuatu hal secara mendalam subyek terkadang merasakan sakit kepala dibagian belakang | Subyek mengatakan, jika dirinya merasa rileks maka bisa menjadi santai, tidak gelisah dan bingung dan rasa sakit kepala berkurang walaupun rasa pusing masih ada. |

#### 3.2. Diskusi

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis.



Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan. Selain itu gangguan kecemasan menyeluruh ini bisa juga disebabkan oleh faktor sosial, lingkungan dan keluarga.

Dalam hal ini faktor penyebab kecemasan pada subyek disebabkan oleh faktor lingkungan dan sosial, adanya beberapa tuntutan-tuntutan baik dari lingkungan kerja maupun keluarga membuat subyek merasa terbebani dan jika hal itu sudah terjadi pada subyek maka subyek merasa gelisah yang berlebihan.

Dalam pandangan teori kognitif behavioral tentang orang yang menderita *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* adalah gangguan yang disebabkan oleh proses-proses berpikir yang menyimpang. Orang-orang yang menderita GAD sering kali salah mempersepsikan kejadian-kejadian yang biasa seperti menyeberang jalan merupakan sesuatu hal yang mengancam dan di kognisi mereka terfokus pada antisipasi berbagai bencana pada masa mendatang (Beck dalam Navison, Neale, & Kring, 2004). Sensitivitas pasien GAD yang sangat tinggi terhadap stimulus yang mengancam juga muncul bila stimulus tersebut tidak dapat diterima secara sadar (Bradley dkk dalam Davison, dkk, 2004).

Subyek merasa cemas hampir setiap saat, karena subyek mengkhawatirkan pekerjaan, teman, istri dan keluarga secara berlebihan. Kecemasan klien sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain. Orang dengan GAD adalah pencemas yang kronis, mungkin mereka mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan anak-anak, dan hubungan sosial mereka. Ciri lain yang terkait adalah seringnya merasa tegang, waswas, atau khawatir; mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya menjadi kosong, ketegangan otot, dan adanya gangguan tidur, seperti sulit untuk tidur, atau tidur yang gelisah dan tidak memuaskan (APA dalam Nevid, dkk, 2005) dan hal itu sangat sesuai dengan apa yang klien alami. Meskipun GAD secara tipikal kurang intens dalam respon fisiologisnya dibandingkan dengan gangguan panik, distress emosional yang diasosiasikan dengan GAD cukup parah dan itu mengganggu kehidupan klien sehari-hari dalam beraktivitas apapun.

Secara fisiologis Ketika merasa cemas, badan subyek terkadang gemetar, wajah nampak pucat, sakit kepala pada bagian belakang. Dan Subyek merasa tidak nyaman, takut dan memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa hal tersebut terjadi.

Melihat hal itu maka penanganan gangguan kecemasan menyeluruh ini menggunakan terapi SEFT. SEFT merupakan teknik terapi yang juga dapat membantu meredakan berbagai tekanan yang dialami oleh para penderita gangguan kecemasan secara menyeluruh agar mampu menerima keadaan, situasi, menyesuaikan diri dan menetralkan emosi dan pikiran-pikiran negatif. Dalam SEFT, proses dilakukan dengan melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* ini menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati

dan menjadikan jalan menuju *personal greatness* /kemuliaan diri (Zainuddin, 2009). Setelah diberikan perlakuan dengan terapi SEFT subyek merasa lebih rileks, tenang , kesulitan tidur bisa teratasi dan mengurangi sakit kepala dibagian belakang pada sbuyek.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan terapi SEFT, adanya perubahan tersebut dapat dikatakan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan pada penderita gangguan kecemasan secara menyeluruh.

Saran teoritis yaitu untuk menambah keilmuan, terutama di bidang ilmu psikologi klinis maupun sosial. Adapun saran praktis untuk subyek adalah agar selalu dapat mengungkapkan kondisi diri minimal dengan orang terdekat. Untuk keluarga agar tetap memberikan pendampingan yang maksimal kepada subyek.

#### Rujukan

- A William. 2017. *Generalized Anxiety Disorder*. Journal ACSAP Book 2.
- Budianto Z. 2015. *Efektivitas Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Penyakit Migrain*. JIPT. Vol 03. No.2.
- Davison, G.C., Neale J.M., &Kring A.M. (2004). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Erford Bradley. T (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- King, Laura A. (2010). Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif. (Alih bahasa: Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Liswanti R, Septa T dan Okta D. 2016. *Gangguan Cemas Menyeluruh*. Jurnal Medula Unila. Vol 5. No 02.
- Maisaroh, E. N., & Falah, F. 2011. *Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)*. Jurnal Proyeksi.
- Maslim, R. (2013). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III) dan Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders 5 (DSM-5)*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Murni. 2018. *Efektivitas terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Jurnal Photon. Vol 8. No 2.
- Nevid, J. S., Rathus S & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus S & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I1*. Jakarta: Erlangga.
- Ryan, K., & Filene, J. (2012). Selecting Appropriate Single Case Designs for Evaluating MIECHV Funden Home Visiting Programs. Single Case Design Brief, March, 1-9.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+ Succsess+ Happines+ Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing

# Preferensi Media Kuliah Daring Ditinjau dari Gaya Belajar Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19

Zun Azizul Hakim<sup>1\*</sup>, Nur Eva<sup>2</sup>, dan Ika Andrini Farida<sup>3</sup>, dan Dewi Hamidah<sup>4</sup>

<sup>1)</sup> Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, Tulungagung

<sup>2,3)</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

<sup>4)</sup> Tadris Matematika, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri

\* Penulis Koresponden: Zun Azizul Hakim. Email: [zunlamteng@yahoo.com](mailto:zunlamteng@yahoo.com).

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana preferensi media kuliah daring pada mahasiswa pendidikan matematika, ditinjau dari gaya belajarnya. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah matematika murni dan mata kuliah matematika terapan pada semester genap tahun 2019-2020. Sampel penelitian ini berjumlah 93 mahasiswa, 8 orang mahasiswa laki-laki, dan 85 mahasiswa perempuan. Gaya belajar diukur dengan menggunakan kuesioner gaya belajar berdasar modalitas visual, auditori dan kinestetik. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dari ketiga kelompok gaya belajar, memiliki preferensi terhadap media kuliah berbasis audio-video, dengan rincian 85% mahasiswa pada kelompok gaya belajar Visual, 87% mahasiswa pada kelompok gaya belajar auditori, dan 92% mahasiswa pada kelompok gaya belajar kinestetik. Secara keseluruhan 87% mahasiswa yang diteliti dalam penelitian ini menunjukkan preferensi terhadap media perkuliahan berbasis audio-video. Kesimpulan penelitian ini adalah media berbasis audio-video adalah media yang menjadi preferensi mayoritas mahasiswa sebagai media perkuliahan, terlepas dari gaya belajar masing-masing mahasiswa.

**Kata kunci:** gaya belajar, media kuliah, pandemi Covid-19

## 1. Pendahuluan

Tantangan mengajar yang dihadapi pendidik semakin kompleks saat berada pada situasi pandemi covid-19. Dibatasinya tatap muka dengan peserta didik, semakin menuntut para pendidik untuk lebih kreatif dalam menemukan pola pembelajaran yang tepat untuk peserta didiknya. Pendidik harus memilih dan memilah, mana pola dan metode belajar yang paling cocok dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Salah satu faktor yang menjadi pertimbangan pendidik dalam memilih pola dan metode pembelajaran adalah gaya belajar peserta didik.

Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam memahami sesuatu. Cara unik tersebut biasa disebut dengan gaya belajar. Widayanti (2013) mengatakan bahwa dalam menerima, mengolah dan mengingat pengetahuan baru yang diperoleh, setiap peserta didik mempunyai gaya belajar yang berbeda. Dalam proses belajar mengajar, dosen atau guru sebagai pengajar tunggal, selalu menerapkan satu pola tertentu dalam menyampaikan materi. Kadang kondisi tersebut terasa seolah-olah dosen atau guru memaksakan satu pola untuk gaya belajar mahasiswa/siswanya yang berbeda-beda. Hal ini membuat peserta didik gagal memberikan performa terbaik mereka pada proses pembelajaran (Wahyuni, 2017).

Pada level perguruan tinggi, karakteristik mahasiswa yang cukup kompleks dan bervariasi membuat dosen akhirnya harus memahami konsep gaya belajar. Dalam upaya memperbaiki kualitas pembelajaran, gaya belajar menjadi salah satu faktor internal yang selama ini masih kurang diperhatikan (Widayanti, 2013).

Gaya belajar adalah kombinasi dari bagaimana individu menyerap, kemudian mengatur dan mengolah informasi (De Porter dalam Wahyuni, 2017). Gaya belajar berdasarkan modalitasnya, dikelompokkan menjadi tiga, yaitu gaya belajar Visual, Auditori, dan Kinestetik (Rahman dkk, 2016; Gholami & Bagheri, 2013; Gilakjani & Ahmadi, 2011). Rahman dkk (2016) dan Hamzah (2008) lebih jauh menjelaskan bahwa gaya belajar visual adalah gaya belajar dimana individu akan lebih mudah menyerap informasi ketika mereka melihat secara langsung apa yang mereka pelajari. Sedangkan gaya belajar auditori adalah gaya belajar dimana individu akan lebih mudah menyerap informasi ketika mereka mendengarkan apa yang mereka pelajari. Kemudian gaya belajar kinestetik adalah gaya belajar dimana individu akan lebih mudah menyerap informasi ketika mereka terlibat, bergerak, mengalami langsung, dan memanipulasi apa yang mereka pelajari.

Setiap individu termasuk di dalamnya mahasiswa, pada dasarnya memiliki kecenderungan pada ketiga gaya belajar tersebut dalam dirinya. Namun kecenderungan itu tidak secara merata, artinya ada satu tipe gaya belajar yang lebih dominan (Wahyuni, 2017). Oleh karena itu setiap Dosen sebaiknya memahami perbedaan gaya belajar mahasiswanya tersebut agar proses transfer pengetahuan bisa berjalan dengan lancar.

Proses transfer pengetahuan sangat penting dalam pembelajaran, termasuk juga pada materi atau mata kuliah ke-matematika-an. Bagi mahasiswa pendidikan matematika, salah satu materi kuliah yang dianggap cukup sulit adalah materi kuliah matematika murni atau terapan. Banyak penelitian telah dilakukan untuk menemukan metode dan cara belajar matematika yang efektif. Penggunaan media pembelajaran merupakan salah satu cara agar proses pembelajaran matematika lebih bersifat interaktif dan menyenangkan (Karimah, Rusdi & Fachruddin, 2017). Selain itu tujuan dari adanya media pembelajaran ini untuk memotivasi peserta didik pada proses penemuan pengetahuan baru. Menurut Firdaus (2017) keberhasilan proses belajar mengajar juga sangat ditentukan oleh media pembelajaran. Oleh karena itu diperlukan inovasi pembelajaran pada media yang dibuat agar lebih menarik sehingga dapat memotivasi siswa untuk belajar (Rahmatia, Monawati & Darnius, 2017). Menentukan media yang tepat untuk media pembelajaran matematika di masa pandemi Covid-19 bukanlah suatu yang mudah dilakukan. Diperlukan analisis yang lebih rinci untuk menentukan media mana yang paling sesuai untuk dipakai sebagai media kuliah jarak jauh/online/daring.

Pembelajaran Daring adalah proses pembelajaran dimana pendidik dan peserta didik tidak berada pada satu kelas/ruang yang sama, atau berada pada tempat yang terpisah. Interaksi pendidik dan peserta didik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, misalnya dengan berkirim pesan melalui koneksi internet (langsung) maupun dengan berkirim email untuk sekedar mengumpulkan tugas secara tidak langsung (Rahmawati, 2016).

Pada awal tahun 2020, seluruh jenjang pendidikan atas kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, harus melakukan pembelajaran jarak jauh (daring). Hal ini disebabkan dunia dihebohkan dengan adanya pandemi virus yang penyakitnya disebut dengan *Coronaviruse Disease* 2019 atau biasa disebut COVID-19 (Yuliana, 2020). Awalnya, penyakit ini dinamakan sebagai 2019 *coronavirus* (2019-*nCov*), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* atau *SARS-CoV-2* (Susilo dkk, 2020)).

Fadli (2020) mengatakan virus ini mulai terdeteksi masuk ke Indonesia pada bulan Februari 2020 yang kemudian tersebar hampir di seluruh wilayah Indonesia. Oleh karena penyebaran virus ini yang sangat cepat, bisa melalui droplet maupun melalui udara, maka pemerintah Indonesia mengeluarkan aturan untuk bekerja dari rumah. Melalui Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi pada tanggal 16 Maret 2020, pemerintah mengeluarkan surat edaran untuk melakukan *Work From*

*Home* (WFH) sebagai upaya pencegahan dan meminimalisir penyebaran Covid-19 (Berdasarkan SE Nomor 19 Tahun 2020). Sejak diberlakukannya aturan tersebut, maka termasuk seluruh jenjang pendidikan mulai dari PAUD sampai pada Perguruan Tinggi, melaksanakan proses belajar mengajar di rumah masing-masing. Hal ini senada dengan Surat Edaran dari Kemedikbud, Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Covid-19 di Perguruan Tinggi. Dengan demikian seluruh peserta didik harus belajar dari rumah dengan bimbingan dan pantauan dari guru maupun dosen. Semua level pendidikan melakukan pembelajaran secara daring yaitu pembelajaran yang menggunakan jaringan internet yang memiliki kemampuan akses, koneksi dan fleksibilitas untuk menampilkan berbagai macam interaksi pembelajaran (Moore, Deane, & Galyen, 2011). Gikas dan Grant (2013) mengatakan bahwa pada pelaksanaannya dukungan perangkat-perangkat mobile seperti smartphone, tablet, dan laptop sangat dibutuhkan untuk dapat mengakses informasi kapan dan dimana saja dalam pembelajaran online.

Berbagai media online dapat digunakan dalam menunjang pembelajaran online. Platform WhatsApp, telegram, dan Google Classroom merupakan beberapa media online yang paling banyak digunakan oleh guru dan dosen dalam berkomunikasi dengan peserta didik. Ketiga aplikasi tersebut menyediakan media 2 arah dalam berkomunikasi, bisa melalui pesan teks, suara maupun video juga terdapat sarana untuk mengirimkan dokumen dalam bentuk file. Selain itu, platform lainnya yang juga banyak digunakan sebagai media pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 ini adalah Youtube, Zoom dan Podcast. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kusuma dan Hamidah (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran dengan media Zoom lebih efektif dalam menunjang penyampaian materi jika dibandingkan dengan media WhatsApp. Dari sini dapat dikatakan bahwa media interaktif menggunakan video lebih efektif daripada media yang berbasis pesan teks. Hal ini senada dengan yang dikatakan Firman dan Rahman (2020) bagi mahasiswa membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup, penjelasan verbal yang disampaikan secara langsung oleh dosen sangat dibutuhkan pada beberapa materi yang sifatnya kompleks. Swan dalam Firmah dan Rahman (2020) mengatakan bahwa pada pembelajaran online interaksi atau keterlebitan dosen sangat penting karena dapat mengurangi jarak psikologis mahasiswa sehingga dapat menjadikan pembelajaran lebih baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana preferensi mahasiswa terhadap media kuliah daring ditinjau dari gaya belajar pada mata kuliah matematika saat pandemi covid-19.

## 2. Metode

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Metode ini digunakan karena penelitian ini bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu (Lehmann dalam Yusuf, 2017).

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Tadris Matematika IAIN Kediri semester 2, 4, dan 6 yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh. Sampelnya yaitu mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada mata kuliah matematika murni/terapan sejumlah 93 Mahasiswa. Mata kuliah matematika murni/terapan yang dijadikan sampel penelitian ini adalah Teori Bilangan, Matematika Diskrit, Persamaan Diferensial, Aljabar Abstrak, Statistika Penelitian, dan Pemodelan Matematika.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner gaya belajar dan preferensi penggunaan media belajar selama kuliah daring. Kuesioner gaya belajar disusun berdasarkan teori gaya belajar dari Sarasin (1999), yang membagi gaya belajar berdasarkan modalitas Visual, Auditori dan Kinestetik. Kuisisioner ini dapat diakses melalui google form yang disebar menggunakan media WhatsApp dan Telegram.

### 3. Hasil

Paparan hasil penelitian ini dibagi ke dalam beberapa subbagian yang masing-masing akan ditampilkan secara terpisah. Paparan seperti ini bertujuan untuk mempermudah dalam melakukan analisis terhadap deskripsi data yang disajikan.

#### 3.1. Sebaran Gaya Belajar Mahasiswa

Dari total 93 Subjek yang dijadikan sampel, diperoleh bahwa gaya belajar Auditori menduduki peringkat pertama paling banyak dengan 55 mahasiswa yang memiliki kecenderungan gaya belajar ini. Disusul kemudian gaya belajar visual dengan 20 mahasiswa, dan gaya belajar kinestetik sejumlah 13 mahasiswa. Selain itu ada pula gaya belajar kombinasi yaitu Visual-Auditori sejumlah 4 mahasiswa dan Auditori-Kinestetik sejumlah 1 mahasiswa.

**Tabel 1. Sebaran Gaya Belajar Mahasiswa**

| Gaya Belajar        | Frekuensi | Prosentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Visual              | 20        | 21,5%      |
| Auditori            | 55        | 59,1%      |
| Kinestetik          | 13        | 13,9%      |
| Visual-Auditori     | 4         | 4,3%       |
| Auditori-Kinestetik | 1         | 1%         |
| JUMLAH              | 93        | 100%       |

#### 3.2. Sebaran Subjek Berdasar Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, sampel penelitian ini menunjukkan proporsi yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan. Subjek dengan jenis kelamin perempuan sangat mendominasi dengan jumlah 85 mahasiswa dan laki-laki sejumlah 8 mahasiswa.

**Tabel 2. Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Frekuensi |
|---------------|-----------|
| Laki-laki     | 8         |
| Perempuan     | 85        |
| JUMLAH        | 93        |

#### 3.3. Sebaran Gaya Belajar Ditinjau dari Jenis Kelamin

Data tabel 3 berikut ini menunjukkan bagaimana sebaran gaya belajar berdasarkan jenis kelamin. Pada mahasiswa perempuan, semua macam gaya belajar yang ditemukan dalam penelitian ini terwakili, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki hanya terdapat 2 macam gaya belajar yang terwakili yaitu Visual dan Auditori.



**Tabel 3. Gaya Belajar berdasarkan Jenis Kelamin.**

| Jenis Kelamin | Gaya Belajar        | Frekuensi |
|---------------|---------------------|-----------|
| Laki-laki     | Visual              | 2         |
|               | Auditori            | 6         |
| Perempuan     | Visual              | 18        |
|               | Auditori            | 49        |
|               | Kinestetik          | 13        |
|               | Visual-Auditori     | 4         |
|               | Auditori-Kinestetik | 1         |
| JUMLAH        |                     | 93        |

### 3.4. Sebaran Preferensi Media Kuliah

Media Audiovisual paling banyak dipilih mahasiswa sebagai media kuliah yang menurut mereka paling bisa membuat mereka paham dengan 81 mahasiswa, menyusul media berbasis tulisan (*text based*) sejumlah 9 mahasiswa, dan 3 mahasiswa memilih *audio based* sebagai media kuliah yang paling bisa membuat mereka paham.

**Tabel 4. Sebaran Preferensi Media Kuliah**

| Media Kuliah                                                                                     | Frekuensi |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Text Based</i> (Power Point, MS Word, PDF, Pesan Text via Whatsapp dan semacamnya)            | 9         |
| <i>Audio Based</i> (Voice note/Rekaman Suara)                                                    | 3         |
| <i>Audio Video Based</i> (Video Dosen Menjelaskan Materi, Video conference, dan yang semacamnya) | 81        |
| JUMLAH                                                                                           | 93        |

### 3.5. Sebaran Preferensi Media Kuliah ditinjau dari Gaya Belajar

Pada kelompok gaya belajar visual, 17 dari 20 (85%) mahasiswa memilih media berbasis Audio-Video. Pada kelompok gaya belajar Auditori 48 dari 55 (87%) mahasiswa memilih media berbasis Audio-Video, dan pada kelompok gaya belajar Kinestetik, 12 dari 13 (92%) mahasiswa memilih gaya belajar Audio Video. Berikut ini sebaran media kuliah yang dipilih mahasiswa prodi matematika ditinjau dari gaya belajar mereka:

**Tabel 5. Sebaran Preferensi Media Kuliah ditinjau dari Gaya Belajar**

| Gaya Belajar        | Preferensi Media Kuliah  | Frekuensi |
|---------------------|--------------------------|-----------|
| Visual              | <i>Text Based</i>        | 3         |
|                     | <i>Audio Based</i>       | 0         |
|                     | <i>Audio Video Based</i> | 17        |
| Auditori            | <i>Text Based</i>        | 4         |
|                     | <i>Audio Based</i>       | 3         |
|                     | <i>Audio Video Based</i> | 48        |
| Kinestetik          | <i>Text Based</i>        | 1         |
|                     | <i>Audio Based</i>       | 0         |
|                     | <i>Audio Video Based</i> | 12        |
| Visual-Auditori     | <i>Text Based</i>        | 1         |
|                     | <i>Audio Video Based</i> | 3         |
| Auditori-Kinestetik | <i>Audio Video Based</i> | 1         |
| JUMLAH              |                          | 93        |

## 4. Pembahasan

Gaya belajar merupakan kecenderungan yang sejatinya tidak mutlak. Setiap individu sejatinya memiliki kecenderungan pada semua macam gaya belajar dalam kadar yang berbeda-beda. Penentuan gaya belajar individu ditentukan berdasar pada kecenderungan mana yang paling dominan (Felder, 1996). Dalam penelitian ini gaya belajar diukur menggunakan angket gaya belajar yang terdiri atas tiga sub bagian, yaitu sub bagian Visual, sub bagian Auditori dan sub bagian Kinestetik (Sarasin, 1999; Csapo & Hayen, 2006). Walaupun telah secara definitif dibagi ke dalam tiga sub bagian yang terpisah, namun pada akhirnya penentuan kecenderungan ditentukan oleh nilai dari masing-masing sub bagian angket yang nilainya paling tinggi. Tidak dapat dipungkiri, bahwa ada individu tertentu yang sangat dominan kecenderungannya pada satu gaya tertentu, namun ada pula orang yang memiliki kecenderungan yang nyaris seimbang. Dalam penelitian ini ditemukan individu-individu yang memiliki dua kecenderungan gaya belajar, yakni kecenderungan Visual-Auditori dan kecenderungan Auditori-Kinestetik. Kecenderungan ganda semacam ini sebenarnya hal yang biasa, karena bisa saja individu tersebut memang memiliki modalitas yang setara pada indera yang menjadi basis dari dua gaya belajar yang menjadi kecenderungannya.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah adanya dominansi Gaya belajar Auditori pada subjek penelitian mahasiswa yang diteliti, sebesar 59,1%. Dominasi ini tidaklah mengeherankan karena sesuai dengan penelitian lain yang mengkonfirmasi bahwa semakin tinggi level pendidikan maka akan terjadi peningkatan jumlah individu yang memiliki gaya belajar Auditori dan penurunan jumlah individu yang memiliki gaya belajar Visual dan Kinestetik (Csapo & Hayen, 2006; Anbarasi dkk., 2015). Proses pendidikan yang dilalui individu akan membuat mereka semakin terlatih modalitas auditorinya, mengingat mayoritas proses belajar mengajar yang mereka lalui dilakukan dengan mengandalkan indera pendengaran sebagai modalitas utamanya. Semakin tinggi level pendidikan berarti semakin lama mereka berada dalam kondisi harus melatih indera auditorinya. Kondisi ini membuat mayoritas individu kemudian semakin nyaman dengan gaya belajar auditori tersebut.

Gaya belajar tentu akan menentukan media belajar apa yang dipilih oleh individu, agar materi pelajaran yang dipelajarinya dapat lebih mudah dipahami (Rahman & Ahmar, 2017; Felder & Silverman, 1988). Idealnya, gaya belajar visual akan lebih memilih media belajar visual, gaya belajar auditori akan memilih media audio, dan gaya belajar kinestetik akan memilih media yang memfasilitasi aktivitas gerak tubuh. Namun demikian temuan penelitian ini ternyata menunjukkan bahwa mayoritas dari subjek lebih memilih media berbasis audio-video dibanding dengan media lainnya. Sebanyak 85% subjek dengan gaya belajar Visual, 87% subjek dengan gaya belajar Auditori, dan 92% subjek dengan gaya belajar Kinestetik lebih memilih media berbasis audio-video dibandingkan dengan media lain yang lebih sesuai dengan preferensi gaya belajarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa bisa jadi benar temuan dari Rogowsky dkk (2020) dan Riener dan Willingham (2010) bahwa tidak diperlukan metode ataupun media belajar khusus untuk menyesuaikan dengan gaya belajar peserta didik, karena semua itu tidak memiliki dampak terhadap hasil belajar peserta didik. Keunggulan media berbasis audio-video ini sebenarnya telah diteliti oleh banyak peneliti sebelumnya (Nicolaou dkk., 2019). Diantara analisis kenapa media berbasis audio-video ini dianggap paling dapat membuat mahasiswa dalam penelitian ini paham materi perkuliahan mereka adalah bahwa dalam media ini menggabungkan stimulasi pada dua modalitas sekaligus, yaitu modalitas pendengaran dan modalitas visual atau penglihatan. Dua modalitas ini ditemukan sebagai modalitas utama, yang jika informasi sampai kepada keduanya secara bersamaan, maka daya tangkap memori terhadap informasi tersebut akan meningkat (Penney, 1989; Moreno & Mayer, 1999).

## 5. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa kecenderungan gaya belajar individu nampaknya tidak menentukan preferensi media kuliah daring yang dipilih. Nampak dari data deskriptif yang ditampilkan, bahwa semua mahasiswa dari kecenderungan gaya belajar apapun yang diteliti dalam penelitian ini, ternyata memilih media perkuliahan berbasis audio-video. Tentu ini menunjukkan bahwa pentingnya dosen untuk memfasilitasi preferensi ini dengan menyediakan media berbasis audio-video.

## 6. Referensi

- Anbarasi, M., Rajkumar, G., Krishnakumar, S., Rajendran, P., Venkatesan, R., Dinesh, T., Mohan, J., & Venkidusamy, S. (2015). Learning style-based teaching harvests a superior comprehension of respiratory physiology. *Advances in Physiology Education*, 39(1).  
<https://doi.org/10.1152/advan.00157.2014>
- Csapo, N., & Hayen, R. (2006). The role of learning styles in the teaching/learning process. *Issues in information systems*, 7(1), 129-133.
- Fadli, R. (2020). *Begini Kronologi Lengkap Virus Corona masuk Indonesia*. Diakses dari <http://halodoc.com/kronologi-lengkap-virus-corona-masuk-indonesia> tanggal 29 Mei 2020.
- Felder, R. M. (1996). Matters of style. *ASEE prism*, 6(4), 18-23.
- Felder, R. M., & Silverman, L. K. (1988). Learning and teaching styles in engineering education. *Engineering education*, 78(7), 674-681.
- Firdaus, I. C. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran dan Konsep Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, Vol. 2, No. 1, 51-58.
- Firman & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Sciences (IJES)*, 02 No 02, 81-89.
- Gholami, S. & Bagheri, M.S., (2013) Relationship between VAK learning styles and problem solving styles regarding gender and students' fields of study. *J. of Lang. Teach. Res.*, (4), 700-706.
- Gikas, J. & Grant, M. M. (2013). Mobile Computing Device in Higher Education; Student Perspective on Learning with Cellphones, Smartphones & Social Media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18-26.
- Gilakjani, A.P. & Ahmadi, S.M., (2011) The effect of visual, auditory, and kinesthetic learning styles on language teaching. *Proc. Inter. Conf. on Social Science and Huminity*, 5, 469-472.
- Hamzah. (2008). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husamah. (2015). *Pembelajaran Bauran (Blended Learning)*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Karimah, A.A., Rusdi, M. Fachruddin. (2017, Agustus). Efektivitas Media Pembelajaran Matematika Menggunakan Software Animasi Berbasis Multimedia Interaktif Model Tutorial pada Materi Garis dan Sudut untuk Siswa SMP/MTs Kelas VII. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah*, Vol. 2 No 1, 9-13.
- Kusuma, J. W., Hamidah. (2020). Perbandingan Hasil Belajar Matematika dengan Penggunaan Platform WhatsApp Grup dan Webinar Zoom dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 97-106.
- Moore, J. L., Deane, C. D. & Galyen, K. (2011). E-Learning, Online Learning, And Distance Learning Environments : Are They The Same? *Internet and Higher Education*, 14(2), 129-135.
- Moreno, R., & Mayer, R. E. (1999). Cognitive principles of multimedia learning: The role of modality and contiguity. *Journal of educational psychology*, 91(2), 358.
- Nicolaou, C., Matsiola, M., & Kalliris, G. (2019). Technology-Enhanced Learning and Teaching Methodologies through Audiovisual Media. *Education Sciences*, 9(3), 196.
- Penney, C. G. (1989). Modality effects and the structure of short-term verbal memory. *Memory & cognition*, 17(4), 398-422.

- Rahman, A., & Ahmar, A. (2017). Relationship between learning styles and learning achievement in mathematics based on genders. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 15(1).
- Rahman, A., Ahmar, A.S. and Rusli (2016). The influence of cooperative learning models on learning outcomes based on students' learning styles. *World Trans. on Engng. and Technol. Educ.*, 14 (3), 425-430.
- Rahmatia, M., Monawati, Darnius, S. (2017). Pengaruh Media E-Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV SDN 20 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 212-227.
- Rahmawati, I. (2016). Pelatihan dan Pengembangan Pendidikan Jarak Jauh Berbasis Digital Class Platform Edmodo. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Guru ( VII* (pp. 411-419). Tangerang: Universitas Terbuka .
- Riener, C., & Willingham, D. (2010). The myth of learning styles. *Change: The magazine of higher learning*, 42(5), 32-35.
- Rogowsky, B. A., Calhoun, B. M., & Tallal, P. (2020). Providing instruction based on students' learning style preferences does not improve learning. *Frontiers in Psychology*, 11, 164.
- Sarasin, L. C. (1999). *Learning style perspectives: Impact in the classroom*. Atwood Pub.
- Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) di Perguruan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Surat Edaran Nomor 19 Tahun 2020 Tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah. (2020). Jakarta: Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi.
- Susilo, A. dkk. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45-67.
- Wahyuni, Y. (2017). Identifikasi Gaya Belajar (Visual, Auditorial, Kinestetik) Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Bung Hatta. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika*, Vol. 10, No.2, 128-132.
- Widayanti, F. D. (2013). Pentingnya Mengetahui Gaya Belajar Siswa dalam Kegiatan Pembelajaran di Kelas. *ERUDIO*, 7-21.
- Yuliana. (2020, February). Corona Virus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 187-192.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, ualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

# Ritual Keagamaan Sebelum Belajar Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Studi Kasus di Sekolah Swasta Islam dan Sekolah Negeri)

Anita Aisah<sup>1</sup> dan Ratna Sari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Penulis Koresponden: Anita Aisah, Email: [anita.aisah@umy.ac.id](mailto:anita.aisah@umy.ac.id) & [ratna.sari@umy.ac.id](mailto:ratna.sari@umy.ac.id)<sup>2</sup>

## Abstrak

Situasi pandemi membuat sekolah harus melakukan beberapa penyesuaian kegiatan termasuk ritual keagamaan sebelum belajar. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggali bagaimana ritual keagamaan sebelum belajar selama masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Metode pengambilan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 7 – 14 November 2020. Subjek pada penelitian ini adalah pendidik dan orangtua di empat sekolah. Empat sekolah terdiri dari dua sekolah Negeri dan dua sekolah swasta. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan ritual keagamaan di empat sekolah berbeda-beda. Hal ini karena jenis sekolah, Negeri dan Swasta yang berbasis agama. Selain itu ada dua sekolah yang sudah melakukan pembelajaran tatap muka. Orangtua merupakan faktor pendukung dalam pelaksanaan ritual keagamaan sebelum belajar selama pembelajaran jarak jauh.

**Kata Kunci:** ritual keagamaan, sebelum belajar, pandemi

## 1. Pendahuluan

Tujuan pendidikan di Indonesia adalah membentuk manusia yang berkarakter. Pidato Menteri Pendidikan Indonesia Nadiem Makariem juga menjelaskan bahwa pendidikan karakter merupakan salah satu dari dua penguatan dalam membangun sumber daya manusia. Pada tahun 2010, Kemendiknas telah merumuskan ada 18 karakter yang dibentuk melalui pendidikan (Kusumawardhani, 2013). Salah satu karakter yang dibentuk adalah karakter religiusitas.

Religiusitas adalah tingkat ketertarikan individu terhadap agamanya. Individu yang menghayati ajaran agamanya akan berpengaruh pada pola pikir dan perilakunya (Gufron & Risnawati, 2010). Religiusitas menjadi salah satu karakter yang dibentuk di dalam sistem pendidikan karena individu yang memiliki religiusitas baik, maka individu akan menginternalisasi dan menghayati ajaran agamanya dalam setiap perilaku belajarnya.

Karakter religius dikembangkan sejak anak berusia sedini mungkin. Pengalaman keagamaan selama anak-anak dan remaja akan berdampak pada religiusitasnya pada masa dewasa. Masa kanak-kanak dan remaja sering menjadi subjek pemaparan agama baik di dalam maupun di luar rumah. Pengembangan kepercayaan agama sebagian disebabkan oleh pengaruh lingkungan, seperti interaksi dengan keluarga, guru dan teman sebaya (Tratner, Sela, Lopes, & Erkhe, 2017).

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi religiusitas adalah interaksi siswa dengan lingkungan sekolah. Sekolah memiliki kegiatan keagamaan sebagai upaya peningkatan religiusitas siswa. Studi pendahuluan dilakukan di Sekolah Muhammadiyah di Yogyakarta. Ada kegiatan sholat dhuha rutin yang dilakukan setiap pagi. Beberapa sekolah menjadwalkannya sholat dhuha bergantian karena tempat yang tidak cukup untuk semua siswa. Berdoa juga menjadi ritual rutin yang dilakukan di dalam kelas sebelum pelajaran dimulai.

Ritual keagamaan juga dilakukan di Universitas Muhammadiyah (UMY). Ada kewajiban yang harus dilakukan sebelum kuliah dimulai yaitu tadarus AlQuran. UMY juga memiliki buku panduan tadarus sebagai pedoman dosen melakukan aktivitas tadarus di kelas. Di Jombang, ada sekolah yang memiliki kebiasaan membaca asmaul husna sebelum pembelajaran. Sekolah tersebut adalah Sekolah Dasar Negeri Latsari (Siswoyo, 2018). Kebiasaan membaca asmaul husna sebelum pembelajaran dimulai sejak awal tahun 2018. Di beberapa sekolah islam di Kalimantan Selatan juga memiliki kebiasaan membaca Asmaul Husna. Menurut Hasbi (Kanwil Kemenag Kalsel, 2017), tujuan membaca asmaul husna sebelum belajar adalah agar siswa mendapatkan manfaat, berkah dan senantiasa mendapatkan kebaikan dan perlindungan dari Allah SWT.

Bagi individu yang beragama islam memang diajarkan untuk mengingat Allah sebelum belajar. Hal ini tertera pada surat yang pertama turun yaitu surat Al Alaq. Manusia diberikan tugas untuk belajar dengan membaca. Membaca harus didahului dengan berdoa atau menyebut nama Allah. Berdasarkan wawancara pada ahli tafsir AlQuran, bahwa semua ilmu yang ada di dunia adalah milik Allah SWT. Kita manusia belajar karena mencari ilmunya Allah sehingga sangat dianjurkan untuk memulai semua kegiatan belajar dengan menyebut Allah (Rachmadhani, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara pada beberapa orangtua yang menerapkan kebiasaan belajar di rumah. Apabila belajar didahului dengan membaca AlQuran, konsentrasi anaknya menjadi lebih baik daripada saat tidak ada aktivitas membaca Al-Quran sebelum belajar. Hasil *pilot study* yang dilakukan oleh peneliti didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Julianto & Estem (2011). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi kenaikan kemampuan memori yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa membaca AlQuran.

Pada awal tahun 2020, dunia digoncangkan dengan pandemi covid-19. Sektor pendidikan adalah salah satu sektor yang terdampak pandemi-19. Situasi pandemi covid memaksa kita agar mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan. Salah satu kebiasaan baru dalam sistem pendidikan selama masa pandemi adalah proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Akibatnya permasalahan pembelajaran yang biasa dilaksanakan secara langsung di sekolah, akhirnya beralih ke rumah siswa. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya menurunkan angka penyebaran covid-19.

Kebijakan pembelajaran jarak jauh yang ditetapkan oleh pemerintah sejak pertengahan bulan Maret 2020, berdampak pada kegiatan ritual keagamaan sebelum belajar yang dilakukan di rumah. Pada penelitian ini ingin mengetahui bagaimana ritual keagamaan sebelum belajar selama pembelajaran jarak jauh? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana kebijakan sekolah dan penerapan di lapangan terkait ritual keagamaan sebelum pembelajaran.

## 2. Kajian Literatur

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan variabel ritual keagamaan terhadap aspek psikologis. Pada tinjauan pustaka ini akan dijelaskan Ritual keagamaan yang meliputi: pembacaan Asmaul Husna, membaca AlQuran, Tadarus dan Berdoa. Aspek psikologis yang akan dibahas lebih detail adalah kognitif (Prestasi belajar), afeksi (religiusitas) dan psikomotorik (keaktifan siswa di kelas)

### 2.1. Ritual Keagamaan

Ritual adalah serangkaian kegiatan yang dilaksanakan untuk tujuan simbolis. Ritual dilakukan berdasarkan agama juga bisa berdasarkan tradisi. Ritual keagamaan dimodelkan dalam berbagai



bentuk simbol (Wahab, 2011). Pada masa terdahulu, ritual diwujudkan dalam bentuk tarian, sesajen dan baca mantra. Pada penelitian ini ritual keagamaan yang dimaksudkan adalah ritual keagamaan sebelum pembelajaran dimulai. Ritual agama yang akan dijabarkan adalah Membaca Quran, tadarus, membaca Asmaul husna dan berdoa.

Membaca Quran adalah salah satu ritual keagamaan yang menjadi tradisi di sekolah sekolah, terutama sekolah islam. Membaca AlQuran telah diteliti oleh akademisi.

Nayef dan Wahab (2018) melakukan penelitian dampak membaca Quran terhadap emosi manusia. Pelafalan Al-Quran menghasilkan relaksasi yang signifikan yang mungkin disebabkan oleh karena Al-Quran memiliki efek spesifik pada jantung manusia yang mengakibatkan beberapa hormon dan bahan kimia yang memiliki tugas untuk relaksasi (Nayef & Wahab, 2018). Relaksasi spiritual dan fisik dapat dicapai dengan membaca Al-Quran. Dalam teknik mendengarkan, membaca, dan melihat teks subjek Al-Quran ini dapat melibatkan seluruh tubuh. Seluruh proses akan dikendalikan oleh otak, sebagai hasilnya selama latihan ini seluruh tubuh akan menerima ketenangan. Kelelahan dan kebosanan akan selesai. Cara biofeedback fisiologis ini menyediakan bahan makanan untuk jiwa.

Membaca Al-Quran juga dapat meningkatkan kecerdasan spiritual siswa. Praktek membaca Al-Quran menjadi tradisi di SMP 2 Kota Blitar. Fitriansyah (Fitriansyah, 2018) melakukan pengukuran kecerdasan spiritual pada siswa SMP 2 Kota Blitar yang telah terbiasa membaca AlQuran sebelum pembelajaran di mulai. Hasilnya adalah kecerdasan spiritual siswa SMP 2 Kota Blitar termasuk kategori tinggi. Selain itu adalah hubungan yang positif antara kebiasaan membaca AlQuran dengan kecerdasan spiritual siswa (Fitriansyah, 2018).

Membaca AlQuran juga dapat meningkatkan kemampuan mengingat jangka pendek. Penelitian yang dilakukan oleh Julianto & Estem (2011) menunjukkan bahwa memori jangka pendek. Penelitian tentang manfaat membaca AlQuran juga dilakukan oleh Investigating the EEG signals of the volunteers showed that, when a Persianspeaking Muslim listens to the Quran consciously, meaning that he knows it is from the Holy Quran, the relative power of theta and alpha brain signals will increase. Also, when he is listening to the Quran unconsciously, which means that he does not know it is from the Holy Quran, the relative power of theta brain signal will increase.

Ritual keagamaan yang lain yang dilakukan sebelum pembelajaran antara lain berdoa dan membaca asmaul husna. Doa adalah salah satu sarana berkomunikasi antara manusia dengan Allah SWT dalam kondisi tertentu (Mursalim, 2011). Salah satu kondisi tertentu adalah kondisi sebelum pembelajaran dimulai. Secara garis besar berdoa memiliki dua tujuan yaitu sebagai sarana mengakui kebesaran Allah SWT. Kedua, manusia menyandarkan segala kebutuhan kepada Allah.

Ritual keagamaan selanjutnya adalah membaca Asma'ul Husna. Asma'ul Husna merupakan nama atau sifat Allah yang berjumlah 99 nama/sifat (Kusuma, 2011). Membaca Asma'ul Husna memiliki banyak manfaat. Salah satu manfaatnya adalah agar dapat memperoleh kemudahan. Apabila diterapkan sebelum pembelajaran maka tujuan membaca Asmaul Husna adalah agar Allah memberikan kemudahan memproses informasi pembelajaran bagi siswa (Kusuma, 2011).

## **2.2. Religiusitas**

Religiusitas merupakan internalisasi nilai nilai agama dalam diri individu. Internalisasi berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran agama baik di dalam hati maupun ucapan (Khalek, 2009). Menurut Glock dan Starck dalam Khalek (2009), religisuitas memiliki lima dimensi yaitu dimensi keyakinan, praktik keagamaan, pengalaman religius, pengetahuan agama dan konsistensi.

Menurut Glock dan Starck dalam Khalek (2009), Religiusitas memiliki lima dimensi meliputi: Dimensi keyakinan; dimensi peribadatan atau praktek agama; dimensi pengalaman; dimensi ihsan; dan

dimensi pengetahuan. Ritual keagamaan sebelum belajar merupakan bagian dari dimensi peribadatan atau praktek agama. Dimensi peribadatan berkaitan dengan frekuensi, intensitas dan pelaksanaan ibadah seseorang. Praktek ibadah terdiri dari dua jenis yaitu ritual dan ketaatan. Ritual mengacu pada praktek-praktek suci atau tindakan keagamaan formal yang semua agama mengharapkan semua penganut melaksanakannya.

Peningkatan religiusitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pendidikan dan pengajaran. Nilai-nilai yang diajarkan oleh sekolah agama akan menguatkan perilaku dan keyakinan beragama seseorang (Diesendruck, 2008).

### 2.3. Perkembangan Religiusitas siswa

Subandi (2019) mengatakan bahwa proses perkembangan kehidupan beragama cukup uni apabila dibandingkan dengan perkembangan aspek-aspek yang lain pada diri manusia. Pada umumnya perkembangan fisik, kognitif dan sosioemosi mengalami peningkatan pada masa kanak-kanak sampai pada masa remaja atau dewasa, kemudian mengalami penurunan pada saat menuju masa lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (Subandi, 2019) membuktikan bahwa ada semakin tinggi usia seseorang maka tingkat keberagamaan juga semakin tinggi.

Perkembangan keagamaan pada bab ini dipaparkan dalam tiga tahap yaitu tahap perkembangan anak-anak, remaja dan dewasa. Pada dasarnya dalam diri manusia terdapat *religious instinct*. *Religious instinct* merupakan potensi yang secara alamiah membawa manusia dalam kehidupan beragama (Subandi, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi *religious instinct* meliputi faktor internal (kognitif dan kepribadian) serta faktor lingkungan terutama keluarga.

Mekanisme psikologis beragama pada masa kanak-kanak yang sangat menonjol adalah mekanisme imitasi. Kemampuan beragama anak berkembang lewat proses peniruan. Pada awalnya, anak meniru perilaku beragama orangtuanya. Menurut Clark (Jalaludin, 2007), imitatif merupakan salah satu ciri beragama pada masa kanak-kanak. Anak-anak akan menirukan apa yang diyakini dan dilakukan oleh orang di sekitarnya.

Pada masa kanak-kanak, keluarga memiliki pengaruh yang dominan bagi perkembangan keberagamaan seseorang. Seorang anak yang dibesarkan dalam keluarga yang religius akan lebih besar keungkinannya berkembang menjadi lebih religius dibandingkan dengan yang tidak religius. Anak yang dilahirkan di dalam keluarga yang beragama Islam, maka *religious instinct* akan berkembang dalam tradisi Islam dan anak akan menjadi seorang muslim (Diesendruck, 2008).

Konsep Ketuhanan anak-anak masuk dalam tahap *Fairy-Tales Stage* (Tahap Dongeng) untuk anak usia 3 – 6 tahun dan *Realistic Stage* (Tahap Realistik) untuk usia 7 – 12 tahun. Pada tahap mendongeng anak mendeskripsikan Tuhan seperti cerita-cerita dalam dongeng, salah satunya dengan sosok yang bersayap, raksasa ataupun hantu.

Pada tahap realistik, anak mulai mendapatkan pelajaran yang merangsang intelektualitasnya. Namun fase perkembangan kognitifnya masih termasuk perkembangan konkret. Gambaran Tuhan pada masa ini berifat konkret dan antropomorfis. Anak usia 7 – 12 tahun mendeskripsikan Tuhan seperti manusia yang memiliki tangan, kaki, mata, memiliki rumah dan sebagainya.

Tahap keberagaman yang kedua adalah keberagamaan pada masa remaja. Kondisi psikologis remaja memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan beragama mereka. Perkembangan kognitif remaja masuk pada fase perkembangan kognitif operasional formal. Menurut Piaget (Santrock, 2017), pola berfikir remaja adalah mampu berfikir abstrak, teoritik dan kritis. Sikap kritis remaja juga tampak dalam kehidupan beragama. Remaja tidak menerima begitu saja ajaran agama yang diajarkan oleh orangtuanya. Remaja mulai mempertanyakan pelajaran agama yang pernah mereka

dapatkan pada waktu masih kanak-kanak.

Tahap perkembangan keberagamaan yang terakhir adalah pada tahap dewasa. Seseorang yang sudah masuk pada tahap dewasa pada umumnya telah mencapai kemandirian dan kematangan baik secara psikologis, sosial maupun ekonomis. Namun tidak semua orang dewasa matang dalam aspek keberagamaannya. Ada dua perilaku yang masih dibawa sejak masa kanak-kanak yaitu perilaku ritualistik dan egosentrik (Desmon, 2010). Perilaku ritualistik ditunjukkan dengan prang dewasa yang melaksanakan ritual ibadah hanya sebagai bentuk kebiasaan yang dibawa sejak masa kanak-kanak. Bentuk egosentrisme terlihat pada doa orang dewasa yang masih terpusat pada kebutuhan dan keinginan diri sendiri, kelompok maupun keluarga.

Seorang dewasa yang perkembangan agamanya mengalami perkembangan dengan baik akan menerima agamanya dengan kritis. Seorang dewasa mampu menempatkan rasio sebagai salah satu bagian dari kehidupan beragamanya selain dari segi emosional, sosial maupun spiritual. Selain itu, ada keselarasan antara tingkah laku seseorang dengan nilai moral dan agamanya.

### 3. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode studi kasus. Menurut Yin (2014) Studi kasus merupakan sebuah penelitian yang mengeksplorasi suatu fenomena dengan menggunakan berbagai sumber data. Yin (2014) memaparkan tentang karakteristik metode studi kasus. Karakteristik khas dari studi kasus adalah menjawab pertanyaan bagaimana dan mengapa pada suatu fenomena yang menjadi fokus penelitian. Menurut Yin (2014), kekuatan dari penelitian studi kasus adalah kedalamannya memahami permasalahan atau fenomena walaupun jumlah individu, kelompok maupun lembaga yang diteliti terbatas.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan sesuai dengan topik yang diangkat yaitu ritual keagamaan sebelum belajar pada siswa selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian dengan pendekatan kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh individu meliputi perilaku, persepsi, motivasi dll secara holistik (Moleong, 2014).

Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta dengan metode pengambilan data dilakukan secara online. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, maka penelitian dilakukan di empat sekolah. Empat sekolah memiliki karakteristik ritual keagamaan yang unik sebelum pandemi. Peneliti ingin mengetahui bagaimana penerapan ritual keagamaan tersebut diterapkan ketika masa pandemi. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan prosedur sampling purposif dengan karakteristik yaitu orangtua dan guru yang melaksanakan pembelajaran online.

Menurut Sugiyono (2011), Penelitian dengan pendekatan kualitatif merupakan penelitian digunakan untuk mengeksplorasi kondisi alamiah subjek, dimana peneliti adalah instrumen kunci penelitian. Peneliti mengoptimalkan proses penelitian sehingga dapat membangun rapport yang baik dengan subjek penelitian. Hal ini sebagai dasar dari hubungan peneliti dengan subjek penelitian. Harapannya adalah peneliti dapat menggali informasi yang diperlukan sebagai data penelitian dengan mudah. Peneliti berperan sebagai pengarah dan pengambil data, dimana peneliti sangat mengetahui konsep dan kondisi di lapangan dalam penelitian ini. Peneliti mencari data dengan wawancara mendalam dan tidak terlibat pada aktivitas yang dilakukan oleh subjek penelitian.

Sumber data pada penelitian ini adalah respon subjek melalui kata-kata. Ada empat sumber data yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif yaitu dokumen, rekaman arsip, wawancara dan observasi secara langsung (Yin, 2014). Sumber data pada penelitian ini dilakukan melalui wawancara. Wawancara dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur dan lebih banyak dilakukan

secara online.

Peneliti melakukan analisis data penelitian setelah semua data telah terkumpul. Analisis data penelitian dilakukan melalui beberapa tahap yaitu mengklasifikasi, mengorganisasi, mengkombinasi kemudian membuat tabulasi data menjadi unit-unit yang dapat dikelola. Yin (2014) memaparkan bahwa *bracketing* merupakan salah satu teknik untuk membantu menganalisis data penelitian. *Bracketing* merupakan teknik penggolongan jawaban subjek berdasarkan proporsi teoritikal pada penelitian studi kasus. Proporsi ini membantu untuk berfokus pada beberapa data penting dan mengabaikan data yang tidak relevan. Tahap terakhir adalah menginterpretasi data dengan cara menganalisis kasus untuk mengembangkan kerangka deskripsi data penelitian.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi sistematis kepada pendidik dan orangtua di empat sekolah. Wawancara telah dilakukan pada bulan Oktober – November 2020. Peneliti akan memaparkan tentang kondisi sekolah tempat pelaksanaan penelitian

#### a. SDN di Semarang (SD A)

SDN-A merupakan salah satu SD Negeri terletak di Jalan Sadewa Pendrikan Kidul, Kecamatan Semarang, Kota Semarang Jawa Tengah. SD yang telah memiliki akreditasi A ini memiliki siswa laki-laki sejumlah 172 dan siswa perempuan 191. Mayoritas agama siswa pada SD A adalah islam.

#### b. SDN di Tamanan Bantul Yogyakarta (SD B)

SD Negeri yang terletak di desa Tamanan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul Yogyakarta. SD B yang telah memiliki akreditasi A ini juga memiliki 17 guru, siswa laki-laki sejumlah 175 dan siswa Perempuan sejumlah 162. Fasilitas sekolah ini adalah ruang kelas yang berjumlah 12 kelas, perpustakaan 1 ruang dan ruang sanitasi sebanyak 11. Proses pembelajaran menggunakan kurikulum K-13.

#### c. SD Muhammadiyah di Pakel (SD C)

SD swasta sebagai tempat penelitian ini adalah SD Muhammadiyah di Pakel. SD ini terletak di komplek Masjid Mataram, jalan Pakel Baru no. 40, Kelurahan Sorosutan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. SD C merupakan sekolah dengan sistem *fullday school* sejak tahun 1998. Program khusus sekolah ini adalah Tahfidz. Fasilitas sekolah ini meliputi 18 ruang kelas, ruang laboratorium, perpustakaan dan masjid. Ada lapangan yang bisa dijadikan kegiatan olahraga para siswa. Setiap tahun ajaran baru, SD C mendapat tambahan siswa sekitar 105 siswa.

#### d. SD Muhammadiyah Nitikan (SD D)

SD swasta selanjutnya adalah SD Muhammadiyah di Nitikan, Sorosutan, Umbulharjo Yogyakarta. SD-D ini merupakan fillial dari SD Sopen. Namun sekarang sudah mandiri. SD D ini memiliki empat kampus yang berbeda, di Kranon, di kompleks Masjid Al-Ishlaah Nitikan, di Komplek Masjid Muthohirin serta di Giwangan. SD D ini memfasilitasi beberapa siswa untuk mengembangkan bakatnya, seperti senin dan olah raga. Setiap jenjang kelas terdapat empat kelas dari kelas A sampai D, setiap kelas terisi 24 siswa.

### Hasil Wawancara dan Observasi

Wawancara dilakukan bertujuan untuk menggali data bagaimana sekolah menerapkan ritual

keagamaan selama proses pembelajaran jarak jauh. Wawancara dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru dan wali murid kelas 1 di empat sekolah yaitu dua sekolah negeri dan dua sekolah swasta. Hasil wawancara adalah sebagai berikut:

a. SD-A

Wawancara dilakukan oleh peneliti dengan guru PAI di SD-A. Pembelajaran di SD-A masih dilaksanakan dengan proses pembelajaran jarak jauh. Hal ini terkait kondisi daerah di SD-A ditetapkan sebagai zona merah covid. Siswa SD-A memiliki siswa muslim sebanyak 345 siswa sedangkan siswa non muslim ada 11 siswa. Ritual keagamaan pada agama islam sebelum pandemi adalah membaca asmaul husna sebelum memulai pembelajaran di pagi hari. Pembelajaran pada jam kedua dan selanjutnya adalah mengucapkan doa sebelum belajar secara nyaring bersama-sama. Ritual sebelum belajar selama pembelajaran jarak jauh dilakukan melalui intruksi tugas. Tugas siswa dikirim melalui media sosial online *whatsapp group* atau *google classroom*. Pesan yang disampaikan adalah “berdoalah sebelum mengerjakan tugas”. Guru PAI tidak memantau secara individu. Guru PAI memantau secara kelompok di *whatsapp group*. Sekolah tidak menetapkan doa apa yang harus dibaca oleh siswa sebelum mengerjakan tugas. Berbeda halnya dengan pembelajaran luring, dimana sekolah memiliki peraturan untuk memulai pembelajaran di pagi hari dengan membaca asmaul husna. Kegiatan keagamaan lain yang biasa dilakukan di sekolah misalnya sholat dhuha berjamaah tidak diintruksikan oleh semua guru. Guru PAI saja yang mengintruksikan siswanya untuk melakukan sholat dhuha tetapi tidak setiap saat.

b. SD-B

Wawancara dilakukan pada wali kelas siswa SD-B. SD-B sejak awal bulan November melakukan pembelajaran di sekolah. Siswa secara bergilir ke sekolah seminggu sekali. Setiap sesi pertemuan ada tujuh siswa. Waktu pembelajaran di sekolah lebih singkat daripada waktu pembelajaran sebelum pandemi. Pada kegiatan di sekolah, doa sebelum belajar diucapkan bersama sama sebelum pembelajaran dimulai. Guru tidak memberikan intruksi khusus ritual agama apa yang dibaca sebelum belajar di rumah. Tidak semua tugas baik melalui *whatsapp group* maupun *google classroom* ada himbauan berdoa terlebih dahulu sebelum mulai mengerjakan.

Guru kelas memberikan tugas berupa buku kegiatan yang wajib diisi oleh orangtua (untuk siswa SD kelas 1). Kegiatan tersebut seperti kegiatan ibadah, kegiatan belajar anak di rumah dan kegiatan mengaji. Guru PAI mengontrol kegiatan anak melalui buku harian yang diisi oleh orangtua. Tidak ada ritual ibadah khusus sebelum belajar yang diintruksikan oleh sekolah. Orangtua yang diwawancarai tidak rutin melakukan doa terlebih dahulu sebelum belajar.

c. SD-C

Sekolah ini merupakan sekolah islam yang terkenal dengan program tahfidz. Nama lain SD ini adalah SD dengan program plus. SD ini belum melakukan pembelajaran secara *offline*. Pembelajaran masih dilakukan secara *online* atau jarak jauh. Orangtua mengambil tugas seminggu sekali ke sekolah. Tugas diberikan dalam bentuk *hardfile* yang berisi tugas-tugas siswa selama satu minggu. Di dalam tugas tersebut ada intruksi untuk berdoa sebelum mengerjakan tugas. Namun tidak ada peraturan khusus isi doa yang harus dipanjatkan. Orangtua juga tidak selalu memulai tugas dengan berdoa. Ritual keagamaan yang lain seperti menghafal AlQuran, dipantau oleh guru Pendidikan Agama Islam. Setiap minggu siswa wajib menyetorkan hafalan melalui *video call* dengan guru. Guru kelas memantau perkembangan siswa melalui *video call*. Pada *video call* tersebut guru langsung melihat



perkembangan akademik siswa. Tidak ada intruksi berdoa atau melakukan ritual keagamaan tertentu.

d. SD-D

SD-D ini sudah melakukan pembelajaran di sekolah sejak pertengahan bulan November. Pembelajaran digilir dengan jumlah siswa yang terbatas yaitu antara enam sampai tujuh siswa setiap hari. Sebelum pembelajaran di kelas, sekolah memiliki program *home visit*. Program home visit dilakukan oleh guru pada kelompok belajar siswa. Namun pelaksanaannya di rumah salah satu anggota kelompok. Pada program home visit, guru memantau perkembangan siswa secara langsung. Guru juga memulai pembelajaran dengan doa sebelum belajar. Sebelum belajar siswa melaksanakan ritual belajar mengaji. Selama pembelajaran offline, guru pendidikan agama islam mendampingi siswa untuk mengaji iqra'. Siswa yang tidak terjadwal pembelajaran offline, tetap mendapatkan materi secara online melalui *whatsapp group*. Pembelajaran offline maupun online dimulai pada pukul

07.30 WIB. Antara jam 07.00 – 07.30 guru menghimbau pada orangtua untuk mendampingi anak memulai pembelajaran dengan menghafal surat pendek dan berdoa. Materi dan tugas diberikan pada pukul 07.30 WIB. Tidak ada aturan khusus mengenai bagaimana isi doa sebelum belajar pada kelas online. Namun pada kegiatan offline, anak memulai pembelajaran dengan membaca doa sebelum belajar.

Secara garis besar, ritual keagamaan sebelum pembelajaran selama masa pandemi dideskripsikan pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Ringkasan Ritual Keagamaan Sebelum Belajar Selama Masa Pandemi.**

| No | Sekolah | Pembelajaran selama masa pandemi<br>(Maret – November 2020)                                 | Kegiatan Ritual Keagamaan sebelum<br>Pembelajaran                                                                                      |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | SD A    | Pembelajaran jarak jauh                                                                     | Ada intruksi “berdoalah sebelum mengerjakan tugas” pada setiap tugas yang diberikan melalui WAG dan Google classroom                   |
|    | SD B    | Maret – September 2020 pembelajaran jarak jauh                                              | Ada intruksi “berdoalah sebelum mengerjakan tugas” pada setiap tugas yang diberikan melalui modul yang diberikan di setiap awal minggu |
|    |         | November mulai pembelajaran di sekolah. Siswa bergantian mengikuti kegiatan di sekolah.     | Berdoa sebelum belajar di kelas                                                                                                        |
| 3  | SD C    | Pembelajaran jarak jauh                                                                     | Ada intruksi “berdoalah sebelum mengerjakan tugas” pada setiap tugas yang diberikan melalui modul yang diberikan di setiap awal minggu |
| 4  | SD D    | Maret – April 2020, pembelajaran jarak jauh                                                 | Intruksi untuk melakukan ritual keagamaan seperti berdoa, membaca Al- Quran dan menghafal surat-surat pendek                           |
|    |         | April – September 2020, pelaksanaan program <i>home visit</i> per-kelompok                  | Siswa yang terjadwal <i>home visit</i> , melakukan berdoa sebelum belajar dan menghafal surat pendek bersama-sama                      |
|    |         | November 2020 mulai pembelajaran di sekolah. Siswa bergantian mengikuti kegiatan di sekolah | Siswa yang terjadwal <i>home visit</i> , melakukan berdoa sebelum belajar dan menghafal surat pendek bersama                           |



## Pembahasan

Ritual keagamaan merupakan salah satu aspek dari religiusitas (Jalaludin, 2007). Ritual keagamaan merupakan salah satu stimulasi perkembangan agama untuk anak. Harapannya melalui ritual ini akan terbentuk pribadi yang beragama. Ritual keagamaan sebelum pembelajaran pada pembelajaran tatap muka sangat beraneka ragam bentuknya mulai dari membaca asmaul husna, sholat dhuha berjamaah, mengaji dan membaca doa sebelum belajar secara bersama sama.

Pada bulan tanggal 16 Maret 2020, pemerintah mulai membuat kebijakan baru di sebagian besar sekolah di Indonesia. Ke-empat sekolah tempat penelitian juga terdampak covid. Banyak sekali penyesuaian yang telah dilakukan salah satunya kegiatan membaca doa. Empat sekolah memiliki dinamika yang berbeda-beda.

Sekolah A sampai sejak bulan Maret sampai November 2020 belum pernah melakukan kegiatan secara offline. Ritual keagamaan sebelum belajar diinstruksikan bersama tugas yang diberikan kepada orangtua. Guru menghimbau pada siswa untuk berdoa sebelum belajar dan mengerjakan tugas. Orangtua merupakan salah satu faktor pembentuk religiusitas (Subandi, 2019). Guru tidak bisa mengontrol pada semua siswanya apakah perilaku berdoa ini dilakukan selama pembelajaran di rumah.

Sekolah B memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sekolah A yaitu sekolah Negeri yang memiliki siswa dengan keberagaman agama. Namun sekolah B sudah ada kegiatan belajar di sekolah yang dilakukan dengan cara bergilir. Doa dipanjatkan bersama-sama dengan membaca basmallah. Sekolah tidak memiliki aturan doa apa yang harus dipanjatkan oleh siswanya sebelum belajar. Orangtua yang diwawancarai juga jarang melakukan berdoa sebelum belajar. Perilaku orangtua sangat mempengaruhi perilaku keberagaman anak (Diesendruck, 2008). *Religious instinct* anak bisa dikembangkan melalui pembiasaan berdoa sebelum belajar, apabila hal ini tidak ditanamkan maka anak akan belajar tanpa memahami bahwa ilmu yang dipelajari merupakan ilmu dari TuhanNya.

Sekolah C dan D merupakan sekolah swasta berbasis islam. Kedua sekolah ini memiliki kegiatan keagamaan yang lebih banyak dibandingkan dengan dua sekolah yang lain. Sekolah berbasis agama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi religiusitas anak (Khalek, 2009). Ritual keagamaan pada kedua sekolah ini diinstruksikan bersama tugas yang diberikan. Sekolah C memberikan tugas melalui modul yang diberikan seminggu sekali pada wali murid. Di dalam modul tersebut orangtua dihimbau untuk melaksanakan perilaku berdoa sebelum belajar. Berbeda halnya dengan sekolah D. Sekolah D lebih banyak jenis ritual keagamaan sebelum belajar. Ritual keagamaan yang diinstruksikan 30 menit sebelum belajar melalui *Whatsapp Group* meliputi berdoa, menghafal surat pendek dan membaca AlQuran. Namun guru tidak bisa memantau pada semua siswa apakah sudah dilakukan di rumah atau belum. Sekolah D memiliki program *home visit* dan kegiatan pembelajaran offline. Guru dapat memantau ritual keagamaan siswa yang terjadwal pada pembelajaran tatap muka di kelas. Semua siswa pada penelitian ini adalah siswa yang masih tergolong anak-anak. Proses imitasi sangat penting dalam membentuk perilaku ritual keagamaan maupun keyakinan anak (Diesendruck, 2008). Imitasi dilakukan secara langsung ketika anak melihat orangtua melakukan kegiatan keagamaan.

## 5. Simpulan

Ada beberapa hal yang bisa disimpulkan dari penelitian ini yaitu kegiatan ritual keagamaan sebelum pembelajaran pada empat sekolah selama masa pandemi berbeda-beda. Sekolah yang masih melakukan pembelajaran jarak jauh meliputi instruksi berdoa melalui tugas yang diberikan baik

melalui media online maupun modul yang diambil oleh orangtua di awal minggu. Pada beberapa sekolah yang sudah melakukan pembelajaran tatap muka bisa melakukan ritual keagamaan sebelum berdoa secara bersama-sama. Pada pembelajaran tatap muka, guru bisa memandu dan memantau kegiatan berdoa. Selama pembelajaran online, guru tidak bisa memantau secara langsung karena orangtua yang menjadi fasilitator penuh anak selama belajar di rumah.

## Rujukan

- Desmon, S. M. (2010). Religious Development: How (and Why) Does Religiousity Change From Adolescence to Young Adulthood. *Sociological Perspective*, 52(2), 247 - 270.
- Diesendruck, G. &. (2008, Januari). God's Categories: The Effect of The Religiosity on Children Teleological and Essensialist Beliefs ABout Categories. *Cognition*, 110(1), 100 - 114.
- Fitriansyah, A. (2018). *Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual di SMP 2 Kota Blitar*. IAIN Tulungagung, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Tulungagung: IAIN Tulungagung.
- Gufon, M., & Risnawati, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Jalaludin. (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Julianto, V., & Estem, M. (2011, Juni 2011). The Effect of Reciting Holy Quran toward Short Term Memory Ability Analysed Trought the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi*, 38, 17-29.
- Kanwil Kemenag Kalsel. (2017, September 19). Retrieved Desember 04, 2019, from Siswa Harus Budayakan Asmaul Husna Sebelum Belajar: <https://kalsel.kemenag.go.id/berita/504774/Kamad-Siswa-Harus-Budayakan-Asmaul-Husna-Sebelum-Belajar>
- Khalek, A. (2009). Religiousity, Subjective Well-Being and Depression in Saudi Children and Adolescent. *Mental Healt, Religion and Culture*, 803-815.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*, 5, 33-42.
- Kusuma, F. (2011). *Asma'ul Husna Bentuk Padanan, Pengertian dan Deskripsi: Dalam Ar.Risalah, Quantum Asma'ul Husna dan Menyingkap Tabir Ilahi Asma'ul Husna dalam Prespektif Al-Quran*. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kusumawardhani, M. (2013). *Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 4 Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Rosdakarya. Mursalim. (2011, Juni 1). Doa Dalam Perspektif AlQuran. *Jurnal Al Ulum*, 11, 63-78.
- Nayef, E., & Wahab, M. (2018). The Effect of Recitation Quran on the Human Emotion. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 50-70.
- Nayef, E., & Wahab, M. (2018). The Effect of the Quran Recitation on Mental Health of The Iranian Medical Staff. *Journal of Nursing Education and Practice*, 30-36.
- Rachmadhani, F. (2019, December 06). Tafsir Surat Al-Alaq. (A. Aisah, Interviewer) Ramlah, Firmansyah, D., & Zubair , H. (2014). Pengaruh Gaya Belajar dan Keaktifan Siswa
- Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Putra Grafika.
- Siswoyo, A. (2018, February 20). *Motivasi Belajar*. Retrieved December 4, 2019, from Motivasi Belajar: [gussiswoyo.com/motivasi-belajar/menanamkan-kebiasaan-membaca-asmaul-husna-pada-murid-sebelum-belajar-di-sekolah/](http://gussiswoyo.com/motivasi-belajar/menanamkan-kebiasaan-membaca-asmaul-husna-pada-murid-sebelum-belajar-di-sekolah/)
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. Subandi, M. A. (2019). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Terhadap Prestasi Matematika Pada Siswa SMP Karawang. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 68- 75.
- Tratner, A., Sela, Y., Lopes, G., & Erkhe, A. (2017). Development and Initial Psychometric Assesment Childhood Religious Experience Inventory - Primary Caregiver. *Personality and Individual Differences*, 1-9.
- Wahab, M. (2011). Simbol-Simbol Agama. *Jurnal Substansia*, 79-84.
- Yin, R. K. (2014). *Studi Kasus: Desain & Metode*. Jakarta: Rajawali Press.

# Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Arcella Gracelia Salmon, S.Psi<sup>1</sup>, dan Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>)Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

\*Penulis Koresponden: Arcella Gracelia Salmon, S.Psi. Email: [asalmon\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:asalmon_s2@untag-sby.ac.id).

## Abstrak

Saat ini model pembelajaran daring diterapkan akibat pandemi covid-19. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan tanggungjawab mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi untuk mengukur hubungan variabel dukungan sosial dengan stres akademik. Sampel berjumlah 83 mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi variabel dukungan dengan variabel stres akademik sebesar  $-0,351$  dengan signifikansi  $0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring.

**Kata Kunci:** dukungan sosial, stres akademik, covid-19

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang Permasalahan

Pandemi covid-19 telah menjadi perhatian global. Tingginya angka terjangkit dan angka kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan Covid-19 ini dengan berbagai cara. Pandemi covid-19 ini memberikan dampak perubahan yang besar pada berbagai sektor yaitu kesehatan, ekonomi, sosial-budaya, dan juga pendidikan. Dampak perubahan yang terjadi pada sektor pendidikan adalah penutupan sekolah-sekolah dan universitas-universitas. *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) (dalam Setiawan, 2020) menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh dan membuka *platform-platform* pendidikan yang dapat digunakan sekolah dan guru untuk memberikan pembelajaran pada peserta didik dari jarak jauh dan memberikan solusi tentang gangguan yang terjadi dalam pendidikan. Menurut UNESCO (dalam Setiawan, 2020), secara global, 191 negara telah menerapkan penutupan nasional karena pandemi covid-19 yang berdampak pada 91.3% dari populasi siswa di dunia. Sehubungan dengan itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengambil kebijakan dengan menerbitkan surat edaran sebagai panduan dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19.

Proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka, di masa pandemi Covid-19 ini pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau daring dengan menggunakan komputer, laptop atau gawai. Pembelajaran daring ini merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk mencegah

penyebaran covid-19 dengan tetap berupaya memenuhi layanan pendidikan. Semua pihak yang menjalani proses belajar mengajar secara daring harus beradaptasi terhadap kondisi ini. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa.

Masalah-masalah mulai timbul seiring proses pembelajaran daring ini. Dari hasil survei yang dilakukan oleh lembaga riset Saiful Mujani Research and Consulting (SMRC)(dalam Beritasatu.com, 2020), ditemukan bahwa 92% siswa dan mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh secara daring mengalami masalah. Masalah yang dihadapi mahasiswa seperti sinyal internet yang kurang mendukung sampai pada masalah dalam teknis pembelajaran.

Bagi mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost, kondisi seperti ini dapat membuat mereka lebih tertekan. Selain harus menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi saat ini, mereka juga harus menyesuaikan diri dengan model pembelajaran yang baru dan masalah-masalah baru yang ditimbulkan karena pembelajaran daring. Berbagai tuntutan akademik yang harus tetap diselesaikan seperti tugas-tugas, sistem ujian yang baru akibat pembelajaran secara daring, birokrasi dengan kampus dan sumber daya yang kurang dalam penyelesaian tugas dapat membuat mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost mengalami stres. Menurut Heiman & Kariv (dalam Saniskoro & Akmal, 2020) stres yang berasal dari tekanan-tekanan dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli & Ildil, 2017).

Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa perantau di Program Studi (Prodi) Psikologi Universitas Negeri Manado mengenai permasalahan dalam pembelajaran daring yang dialami terkait dengan tuntutan akademik yaitu, beban tugas yang diberikan dirasa lebih besar jika dibandingkan pembelajaran secara tatap muka, adanya *dateline* pada beberapa tugas yang diberikan dosen, penjelasan materi masih terasa kurang dan mahasiswa kesulitan dalam bersinergi untuk menyelesaikan tugas kelompok. Permasalahan lainnya terdapat gangguan saat belajar di tempat kost yang membuat mereka sulit berkonsentrasi saat belajar. Maka dari itu, mereka membutuhkan orang lain untuk mendukung serta dorongan dalam menghadapi tekanan dan stress akademik yang dialami. Menurut Weiten & Lloyd (dalam Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, 2019) banyak faktor yang dapat menurunkan tingkat stress, dan salah satunya adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan kenyamanan dalam hubungan interpersonal secara fisik maupun psikologis dengan orang lain sehingga membantu seseorang dalam menghadapi stresor yang dihadapi. Dukungan sosial pada mahasiswa dapat bersumber dari keluarga, orang terdekat, teman dan dosen. Dukungan sosial memiliki dampak yang efektif bagi seseorang dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan (Maziyah, 2015).

## 1.2 Kebaruan Penelitian

Penelitian yang berkaitan tentang stres akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) yang meneliti mengenai hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa (Mulya & Indrawati, 2016).

Penelitian tentang stress akademik juga dilakukan oleh Indria, dkk (2019) yang meneliti mengenai hubungan antara kesabaran dan stress akademik pada mahasiswa di Pekanbaru menemukan bahwa

terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesabaran maka akan semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa (Indria dkk., 2019).

Secara spesifik penelitian yang berkaitan dengan stres akademik pembelajaran secara daring sudah pernah diteliti sebelumnya oleh Harahap, dkk (2020) mengenai analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19. Hasil dari penelitian ini adalah secara rata-rata mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh mengalami stres dalam kategori sedang (Harahap dkk., 2020).

Persamaan beberapa penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel stress akademik yang digunakan. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas yang digunakan, yaitu variabel dukungan sosial.

Penelitian tentang dukungan sosial terhadap stres akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti, di antaranya Faqih (2020) yang meneliti tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. Hasil penelitian tersebut menyatakan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh pada stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja (Faqih, 2020). Penelitian oleh Azizah (2016) yang meneliti mengenai hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menemukan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 serta memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 36,4 %. Hal ini berarti bila mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang tinggi maka stres akademik akan turun. Analisis terpisah dilakukan dan ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik, sedangkan efikasi diri memiliki korelasi negatif secara signifikan terhadap stres akademik (Azizah, 2016).

Meskipun penelitian tentang dukungan sosial terhadap stres akademik sudah banyak dilakukan, akan tetapi peneliti belum banyak menemukan penelitian yang menghubungkan secara spesifik dengan karakteristik subjek yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa perantau yang masih tetap tinggal di kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan dukungan sosial pada stres akademik mahasiswa perantau Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

### **1.4 Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa perantau Program Studi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.



## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Pembelajaran Daring di Masa Pandemi

Dampak dari pandemi covid-19 yang masih belum reda sampai saat ini, proses pembelajaran masih akan terus dilakukan secara jarak jauh. Pembelajaran daring adalah salah satu solusi untuk menerapkan *social distancing* untuk menghindari kerumunan dan mencegah penyebaran wabah covid-19. Selain itu, pembelajaran daring adalah cara agar proses pembelajaran tetap berjalan.

Menurut Milman (2015) penggunaan teknologi digital saat ini dapat memungkinkan mahasiswa dan dosen berada di tempat yang berbeda selama proses pembelajaran berlangsung (Milman, 2015). Pembelajaran daring adalah proses pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka secara langsung, tapi dengan memanfaatkan teknologi digital yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Moore, dkk (dalam Firman & Rahman, 2020) menjelaskan bahwa pembelajaran secara online adalah suatu proses pembelajaran yang membutuhkan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai macam jenis interaksi pembelajaran. Tujuan pembelajaran daring yaitu memberikan layanan pembelajaran dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat yang lebih banyak dan lebih luas dengan tetap menjaga mutu dari pembelajaran tersebut (Sofyana & Rozaq, 2019).

Beberapa *platform* yang bisa membantu dalam kegiatan belajar mengajar secara daring seperti *zoom*, *skype*, *google meet*, *whatsapp* dan lain-lain. Selain itu, pemerintah turut mengambil peran dalam menangani ketimpangan proses pembelajaran di masa pandemi covid 19 ini. Berikut adalah *platform-platform* atau aplikasi-aplikasi yang bisa diakses pelajar untuk belajar di rumah yang direkomendasikan oleh Kemendikbud (dalam Kompas.com) yaitu Rumah belajar, Meja kita, Icando, Indonesiix, Google for education, Kelas pintar, Microsoft office 365, Quipper school, Ruang guru, Sekolahmu, Zenius dan Cisco webex.

### 2.2 Stres Akademik

Barseli dan Ildil (2017) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres akademik memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ildil, 2017). Rustam dan Tentama (2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi terkait dengan pengalaman yang menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri yang tercermin dari respon terhadap stres melalui kondisi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Menurut Rustam dan Tentama (2020) stres akademik terdiri dari 4 aspek, yaitu : a) *Physiologic* (Fisik) Kategori ini berkaitan dengan pengalaman fisik yang dialami seseorang saat menghadapi situasi stres seperti badan yang terasa kelelahan, gagap saat berkomunikasi dengan guru dan merasa sakit kepala saat belajar. b) *Cognitive* (Kognitif) Kategori ini berkaitan dengan analisa seseorang terhadap situasi stres yang sedang dihadapinya seperti berpikir secara negatif tentang semua kemungkinan yang akan terjadi dan berpikir tentang orang lain saat belajar. c) *Behaviour* (Perilaku) Kategori ini berkaitan dengan pengalaman perilaku yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres seperti menangis, kurangnya kemampu menceritakan masalah yang dialami kepada orang lain dan melakukan hal-hal yang tidak wajar saat sedang berada pada situasi stres. d) *Emotional* (Emosi) Kategori ini berkaitan dengan pengalaman emosi seseorang saat berada pada situasi stres seperti

perasaan tidak berdaya untuk menghadapi situasi stres yang sedang dialami, menyimpan perasaan negatif saat belajar dan tidak menyukai tantangan dalam belajar (Rustam & Tentama, 2020).

### 2.3 Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (dalam Sasmita & Rustika, 2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada tindakan dan dukungan yang dilakukan orang lain. Dukungan sosial mengacu pada indra dan persepsi seseorang mengenai kenyamanan, perhatian dan bantuan saat diperlukan sehingga memberikan dampak bagi penerima dukungan. Taylor (2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencerminkan informasi dari orang lain bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, serta bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orangtua. (Taylor, 2018)

Dalam Sarafino & Smith (dalam Sasmita & Rustika, 2015) dijelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, yaitu : a) *Tangible or Instrumental Support*, yaitu dukungan berwujud atau instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberi atau memfasilitasi seseorang dengan menyediakan apa yang ia butuhkan. b) *Informational Support*, yaitu dukungan informasional termasuk memberi nasihat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dapat lakukan seseorang untuk keluar dari masalahnya. Contohnya adalah orang yang sakit mungkin mendapat informasi dari keluarga atau dokter tentang cara mengobati penyakitnya. c) *Companionship Support*, yaitu dukungan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama. d) *Emotional or Esteem Support*, yaitu dukungan emosional atau harga diri yang diberikan seseorang untuk melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif yang menekankan.

## 3. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengungkapkan bentuk hubungan dua variabel, yaitu antara variabel dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau Program Studi (Prodi) Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Sampel berjumlah 83 mahasiswa perantau. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form*.

Instrumen yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan stres akademik. Skala dukungan sosial yang disusun terdiri dari 22 item pernyataan yang terdiri dari 4 aspek oleh Sarafino & Smith (dalam Sasmita & Rustika, 2015). Sedangkan skala stress akademik terdiri dari 23 item pernyataan yang terdiri dari 4 aspek oleh Rustam & Tentama (2020). Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial adalah  $\alpha=0.813$  dan stress akademik  $\alpha=0.778$ .

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Hasil

Sebelum menguji korelasi antar variabel, diketahui nilai signifikansi uji normalitas adalah  $0.74 > 0,05$  yang berarti nilai residual variabel berdistribusi normal dan nilai *sig. deviation from linearity* adalah  $0.205 > 0.05$  yang berarti terdapat hubungan yang linear antar variabel. Hasil penelitian ini merupakan

hasil dari uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Program SPSS Seri 24 IBM for Windows*. Berikut merupakan hasil pengolahan data dari penelitian yang telah dilakukan.

**Tabel 1: Uji Korelasi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik.**

| Model                                          | Koefisien Korelasi | Sig.  |
|------------------------------------------------|--------------------|-------|
| Korelasi Dukungan Sosial dengan Stres Akademik | -0.351             | 0.001 |

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik sebesar -0,351 dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19, diterima. Asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 adalah benar.

#### 4.2 Pembahasan

Hipotesis dari penelitian ini adalah dukungan sosial berkorelasi dengan stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Asumsi penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di mana hipotesis dari penelitian ini diterima. Asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 adalah benar.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Salam (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut (Salam, 2019). Menurut Sarason (dalam Kumalasari dkk., 2012) dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi si penerima.

Di masa pandemi yang mengharuskan mahasiswa perantau melakukan proses pembelajaran secara daring, membuat dukungan sosial dari orang sekitar menjadi salah satu peranan yang penting bagi

mahasiswa perantau untuk mendapatkan hasil pembelajaran secara maksimal. Mahasiswa perantau yang memiliki dukungan sosial yang dibutuhkan akan mendapatkan bantuan yang diinginkan ketika menghadapi sebuah kesulitan. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau tidak dapat dipungkiri berdampak secara psikologis maupun emosi. Mahasiswa perantau akan merasa lebih didukung, diperhatikan dan dihargai sehingga dalam proses pembelajaran secara daring di masa pandemi ini akan memunculkan perasaan yang nyaman sehingga stres akademik yang dimiliki akan cenderung rendah. Dukungan sosial yang rendah pada mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring membuat mahasiswa yang bersangkutan mendapatkan bantuan serta dukungan yang minimal. Dalam keadaan seperti itu tentu saja akan terasa sulit bagi mahasiswa tersebut untuk merasa nyaman karena dukungan serta perhatian yang minimal sehingga stress akademik yang dimiliki akan cenderung tinggi.

Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat menurunkan stress dari tuntutan-tuntutan akademik yang sedang dialami. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiten & Lloyd (dalam Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat banyak faktor yang berpengaruh juga dapat menurunkan stres, salah satunya adalah dukungan sosial. Pierce (dalam Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, 2019) mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami suatu masalah dan berada dalam situasi krisis, dukungan sosial berupa pendampingan, emosional, dan informasional dapat membantu individu untuk menghadapinya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan diterima.

## Rujukan

- Adit, A. (2020). 12 Aplikasi pembelajaran daring kerjasama kemendikbud, gratis! Kompas. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/22/123204571/12-aplikasi-pembelajaran-daring-kerjasama-kemendikbud-gratis?page=all>
- Azizah, L. N. (2016). Hubungan dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. *June*.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bona, M. F. (2020). *Survei SMRC: 92% siswa dan mahasiswa terkendala PJJ daring*. Berita Satu. <https://www.beritasatu.com/nasional/666945/survei-smrc-92-siswa-dan-mahasiswa-terkendala-pjj-daring>
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18822/>
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan Latifah Nur Ahyani*. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Maziyah, F. (2015). *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban*. 2015. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1243/>

- Milman, N. B. (2015). Distance Education. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 6). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92001-4>
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667. <http://eprints.uad.ac.id/20080/>
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Thesis (Masters)*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.untag-sby.ac.id/1159/>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16>
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar kegiatan literasi saintifik untuk pembelajaran jarak jauh topik penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). *Jurnal Edukatif*, 2(1), 28–36. <https://core.ac.uk/download/pdf/322536547.pdf>
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran daring kombinasi berbasis whatsapp pada kelas karyawan prodi teknik informatika Universitas PGRI Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.23887/janapati.v8i1.17204>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (10th Edition)*. McGraw-Hill Education. <http://en.bookfi.net/book/2264866>
- Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Fakultas Kedokteran*, 6(164–173), 1390–1399. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52516/31032>



# Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19

Janet Joana Tamba<sup>1\*</sup>, dan Dyan Evita Santi<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

\* Penulis Koresponden: Janet Joana Tamba. Email: jtamba\_s2@untag-sby.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan akibat dari pandemi Covid-19 di Indonesia yang berdampak pada dunia pendidikan sehingga terjadi perubahan metode pembelajaran. Dalam upaya untuk menekan penyebaran virus Covid-19 pemerintah menetapkan aturan pelaksanaan pembelajaran dilakukan dari rumah atau daring. Hal tersebut menimbulkan beberapa kendala yang dialami oleh siswa selama melakukan pembelajaran daring sehingga dapat membuat siswa mengalami stres akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik yang digunakan adalah analisis korelasi pearson untuk mencari hubungan antar variabel. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado sebanyak 63 responden dengan menggunakan skala efikasi diri dan stres akademik melalui *link google forms* yang disebarkan lewat media sosial dan guru di SMA Negeri 1 Manado. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik sebesar -0.708 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Hasil ini membuktikan hipotesis dari penelitian sesuai bahwa efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menghadapi stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung mengalami stres akademik.

**Kata Kunci:** Efikasi diri, Stres akademik, Covid-19

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini hampir semua Negara di dunia sedang dilanda dengan pandemi virus Covid-19 termasuk Indonesia dan berdampak bagi seluruh masyarakat dari segi ekonomi, sosial, industri, pendidikan dan lainnya. Pada 2 Maret 2020 pemerintah Indonesia mengumumkan terdapat dua kasus pasien yang positif Covid-19 di Indonesia (Pranita, 2020). Dalam usaha menekan penyebaran virus Covid-19 pemerintah menetapkan aturan mulai dari anjuran melakukan *Social Distancing* dan *Physical Distancing* sampai Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB) diberlakukan di beberapa daerah di Indonesia dengan merujuk pada PP nomor 21 tahun 2020 (Kemendikbud.go.id, 2020). Selain itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, dengan melaksanakan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring (Kemendikbud.go.id, 2020). Berdasarkan aturan pemerintah tersebut maka pelaksanaan pembelajaran dilakukan dari rumah atau daring dengan menggunakan beberapa media, seperti menggunakan gawai maupun laptop untuk mengakses aplikasi pembelajaran daring.

Perubahan metode pembelajaran menjadi daring dan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru dalam beraktivitas pada masa pandemi Covid-19 ini, bukan hal yang mudah untuk dilakukan oleh para



siswa kelas 1 yang baru masuk dijenjang pendidikan SMA. Pada saat para siswa ini lulus dari jenjang pendidikan SMP sekitar bulan Juni 2020 dan masuk ke jenjang pendidikan SMA, Indonesia sudah terdampak pandemi Covid-19 sehingga pembelajaran secara daring telah diterapkan oleh sekolah-sekolah di Manado. Maka dari itu, para siswa yang sekarang kelas 1 SMA kurang dapat berinteraksi secara langsung dalam melakukan pembelajaran di sekolah dengan guru-guru serta para siswa yang lain. Hal tersebut membuat para siswa ini masih belum mengenal baik satu dengan yang lain sehingga membuat kurangnya interaksi antar siswa maupun guru.

Selain itu, dengan adanya pembelajaran daring membuat para siswa SMA dituntut untuk dapat belajar secara mandiri dan memaksimalkan penggunaan teknologi saat ini. Namun, pelaksanaan pembelajaran daring tidak lepas dari beberapa kendala yang dialami oleh para siswa seperti masalah jaringan internet yang tidak dapat diakses di beberapa daerah tertentu, fasilitas yang kurang mendukung untuk pembelajaran secara daring, serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru karena kurang dapat memahami pelajaran yang diberikan dan terbatasnya informasi yang didapat. Kendala-kendala tersebut dapat membuat para siswa mengalami stres akademik. (Barseli & Ildil, 2017) menjelaskan stres akademik yang dialami oleh siswa dapat ditandai dengan gejala emosional seperti gelisah, cemas, mudah menangis, depresi dan perasaan kurang memiliki harga diri karena tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik. Selain itu gejala fisik yang ditunjukkan seperti sakit kepala, sulit tidur, merasa lelah dan kehilangan energi untuk belajar. Salah satu faktor yang membuat stres akademik yaitu kurang memiliki kepercayaan pada kemampuan diri sendiri.

Menurut Bandura (dalam Flammer, 2015) efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk menghasilkan efek dalam kehidupannya. Keyakinan seseorang tentang keberhasilannya dapat menentukan perasaan, cara berpikir, berperilaku dan motivasi diri sendiri. Maka dari itu, diperlukan adanya efikasi diri pada para siswa agar dapat mampu untuk menghadapi stres akademik yang diakibatkan oleh proses pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 ini.

## 1.2. Kebaruan Penelitian

Penelitian mengenai efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti pada penelitian skripsi (Sri Dewi Utami, 2015) tentang “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta”. Penelitian yang dilakukan pada 136 siswa ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah efikasi diri pada siswa maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa.

Selain itu, terdapat penelitian skripsi yang dilakukan oleh (Hasfrentia, 2016) tentang “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang”. Penelitian ini dilakukan pada 100 siswa kelas X, XI IPA, XI IPS, XII IPA, dan XII IPS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Tuntang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin rendah pula stres akademiknya, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa di SMAN 1 Tuntang.

Berdasarkan kedua penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat kesamaan hasil penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa.

### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang permasalahan dan beberapa penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19

### 1.4. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini ialah efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Covid-19

#### 2.1.1. Pengertian Covid-19

Virus corona merupakan keluarga besar dari virus yang menyebabkan flu biasa sampai penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) atau Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus corona menyerang saluran pernafasan pada manusia. Virus ini mewabah di Wuhan China pada bulan Desember 2019, kemudian pada awal Januari WHO mengidentifikasi virus tersebut sebagai *Novel Coronavirus* atau 2019-nCoV kemudian pada Februari WHO mengumumkan nama resmi virus ini adalah Covid-19 (Promkes.kemkes.go.id, 2020). Covid-19 adalah kepanjangan dari *Corona Virus Disease 19* merupakan penyebab pneumonia yang disebabkan oleh virus corona. Kasus pneumonia pertama kali ditemukan terjadi di pasar hewan Wuhan, Provinsi Hubei China pada bulan Desember 2019 dan telah menyebar luas berbagai Negara di dunia. Sumber penularan dari kasus ini belum diketahui dengan pasti, namun untuk kasus pertama dikaitkan dengan pasar di Wuhan, Provinsi Hubei China (Rothan & Byrareddy, 2020).

### 2.2. Pembelajaran Daring

#### 2.2.1. Pengertian pembelajaran daring

Menurut (Handarini & Wulandari, 2020) Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan dari jarak jauh dengan menggunakan bantuan jaringan internet serta dibutuhkan fasilitas berupa gawai dan laptop untuk mengakses internet. Selain itu, para guru harus dapat menyesuaikan pembelajaran dengan keadaan siswa.

Pembelajaran daring merupakan metode berbasis elektronik yang dapat dilakukan dari jarak jauh sehingga dapat mempermudah siswa untuk mengakses informasi yang diperlukan untuk kepentingan pembelajaran (Cahyani dkk., 2020).

Selanjutnya, menurut (Yunitasari & Hanifah, 2020) pembelajaran daring ialah pembelajaran yang dilakukan jarak jauh atau biasa disebut belajar dari rumah melalui media *online* antara guru dan siswa seperti pembelajaran yang biasa dilakukan dalam kelas, namun ini kurang efektif bila para siswa atau orang tua siswa tidak memiliki fasilitas untuk mengakses internet dan terkendala jaringan.

### 2.3. Efikasi Diri

#### 2.3.1. Pengertian efikasi diri

Menurut Bandura (dalam Flammer, 2015) efikasi diri ialah kepercayaan seseorang pada kemampuan dirinya untuk menghasilkan tingkat kinerja yang mempengaruhi peristiwa dan menghasilkan efek dalam kehidupan mereka. Selanjutnya, semakin tinggi tingkat efikasi diri pada seseorang maka semakin besar usaha yang dikeluarkan orang tersebut bila dibandingkan dengan orang yang memiliki efikasi diri yang rendah (Bandura, 1982).

Selain itu, efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi suatu situasi akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diprediksi, dan penuh tekanan (Hasanah dkk., 2019).

### *2.3.2. Dimensi efikasi diri*

Menurut (Bandura, 1998) terdapat 3 dimensi efikasi diri, yaitu :

1. Tingkatan (*Level*) merupakan tingkat tugas yang harus diselesaikan serta keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan dari tugas tersebut. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan dalam tugas yaitu dengan mencoba menghadapi kesulitan tersebut atau akan menghindari bila berada diluar batas kemampuannya.
2. Kekuatan (*Strength*) merupakan keyakinan seseorang pada kekuatan atau kemantapan kemampuan dirinya. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki keyakinan pada kemampuannya cenderung tidak mudah menyerah saat kesulitan dan memiliki usaha untuk menghadapi rintangan.
3. Keadaan Umum (*Generality*) merupakan luas bidang kemampuan yang dimiliki seseorang. Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas pada suatu situasi dan aktivitas tertentu dapat terlaksana dengan adanya keyakinan dalam menyelesaikan tugas pada situasi yang bervariasi.

## **2.4. Stres Akademik**

### *2.4.1. Pengertian stres akademik*

Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa akibat dari persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik. Tekanan yang dialami oleh para siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, serta emosi negatif karena adanya tuntutan dari sekolah atau akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Selanjutnya, stres akademik merupakan gambaran dari pengalaman yang dialami oleh siswa sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri terhadap reaksi dari stres melalui fisik, emosi, perilaku dan kognitif (Rustam & Tentama, 2020).

Selain itu, stres akademik ialah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa sehingga membuat mereka semakin merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan dari sekolah (Palupi, 2020).

### *2.4.2. Aspek-aspek stres akademik*

Menurut Rustam & Tentama (2020) terdapat 4 aspek dari stress akademik yaitu :

1. Aspek Fisik, merupakan keadaan stres yang dialami tubuh seperti kelelahan, menjadi gagap saat berkomunikasi dengan guru dan sakit kepala saat belajar.
2. Aspek Kognitif, merupakan keadaan seseorang dalam menghadapi stres dengan cara berpikiran secara negatif terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dan memikirkan orang lain saat belajar.
3. Aspek Perilaku, merupakan tindakan yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi stres seperti dengan menangis, kurang dapat menceritakan permasalahan yang dialami kepada teman dan melakukan hal-hal yang tidak wajar saat mengalami stres.
4. Aspek Emosi, merupakan keadaan seseorang saat menghadapi stres dengan merasa tidak berdaya, menyimpan perasaan yang negatif saat belajar dan tidak menginginkan tantangan dalam belajar.

### 3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi pearson yang bertujuan untuk mencari hubungan variabel independen dan variabel dependen, yaitu efikasi diri dengan stres akademik. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado yang melakukan proses pembelajaran secara daring sebanyak 63 responden.

Peneliti telah menentukan kriteria sampel yang spesifik dengan menggunakan teknik *snow ball* (bola salju), yaitu dengan memperoleh sampel melalui proses bergulir dari satu responden ke responden lain melalui *link google forms* yang dibagikan lewat media sosial seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram* dan guru di SMA Negeri 1 Manado lalu diteruskan kepada siswa kelas 1 untuk pengisian skala efikasi diri dan skala stres akademik.

Dalam penelitian ini menggunakan 3 dimensi efikasi diri yaitu tingkatan, kekuatan dan keadaan umum oleh (Bandura, 1998) untuk membuat skala alat ukur efikasi diri yang terdiri dari 24 item. Untuk stres akademik menggunakan 4 aspek yaitu fisik, kognitif, perilaku dan emosi dari Rustam & Tentama (2020) untuk membuat skala alat ukur stres akademik yang terdiri dari 24 item. Skala ini berbentuk *likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable* dengan 5 alternatif jawaban yaitu: 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 cukup setuju, 4 setuju dan 5 sangat setuju. Hasil untuk uji reabilitas dari skala efikasi diri sebesar 0.904 dan skala stres akademik sebesar 0.859.

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### 4.1. Hasil

Sebelum menguji korelasi dari efikasi diri dan stres akademik peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil dari uji normalitas sebesar  $0.072 > 0.05$  yang berarti nilai residual variabel terdistribusi normal dan uji linearitas sebesar  $0.07 > 0.05$  yang artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel dari efikasi diri dan stres akademik.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Efikasi Diri dengan Stres Akademik.**

| Variabel                           | Koefisien Korelasi | p     |
|------------------------------------|--------------------|-------|
| Efikasi Diri dengan Stres Akademik | -0.708             | 0.000 |

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Program SPSS Seri 24 IBM for Windows*, diperoleh nilai koefisien korelasi variabel efikasi diri dengan variabel akademik sebesar -0.708 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik. Hasil ini membuktikan hipotesis dari pernyataan efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 sesuai. Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik akan semakin rendah pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 dan bila semakin rendah efikasi diri maka stres akademik akan semakin tinggi pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

#### 4.2. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19, dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 63 responden. Penelitian ini dilakukan mulai dari 11 Maret 2021 sampai 17 Maret 2021, dengan pengambilan data menggunakan skala efikasi diri dan stres akademik melalui *link google forms* yang disebarakan lewat media sosial seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram* dan guru di SMA Negeri 1 Manado kepada siswa yang sesuai kriteria penelitian.

Berdasarkan data yang didapat, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu. Setelah itu, peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik analisis korelasi pearson yang bertujuan untuk mencari hubungan variabel independen dan variabel dependen, yaitu efikasi diri dengan stres akademik dengan menggunakan *Program SPSS Seri 24 IBM for Window*.

Efikasi diri memiliki peran penting bagi siswa agar mampu menghadapi stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Hal tersebut diperlukan karena terjadi perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta kendala-kendala yang dihadapi oleh siswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Akibatnya dapat membuat siswa mengalami stres akademik, terlebih pada siswa kelas 1 yang baru akan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hasfrentia, 2016) menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin rendah pula stres akademiknya, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa. Hal tersebut mendukung hasil hipotesis penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu untuk menghadapi tekanan maupun situasi yang sulit sehingga memiliki kecenderungan rendah terhadap stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19, jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Selanjutnya, menurut (Hasanah dkk., 2019) efikasi diri merupakan keyakinan atau penghargaan diri tentang sejauh mana kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkannya. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 akan mampu untuk menghadapi proses pembelajaran dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan baik. Ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keyakinan pada kemampuan diri untuk berusaha sekuat tenaga mendapatkan hasil yang diinginkannya. Pada saat diperhadapkan dengan tekanan maupun situasi yang sulit, siswa ini akan cenderung mencari jalan keluar untuk menghadapi hal tersebut sehingga siswa akan memiliki stres akademik yang tergolong rendah.

Namun, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 akan kesulitan untuk menghadapi tekanan dalam belajar akibat dari perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dijenjang pendidikan SMA. Hal tersebut dapat membuat siswa cenderung akan gagal dalam melakukan pembelajaran daring dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa akan berpikiran negatif pada kemampuan yang dimiliki sehingga membuat dirinya mudah menyerah dalam mencapai hasil yang diinginkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan reaksi stres pada fisik, kognisi, perilaku dan emosi pada siswa sehingga stres akademik yang dimiliki akan tergolong tinggi.

Maka dari itu, perlunya efikasi diri pada siswa agar memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri ketika diperhadapkan dengan tugas maupun situasi pembelajaran yang penuh tekanan sehingga dapat berhasil untuk mencapai apa yang diinginkan, selain itu untuk mengurangi situasi yang membuat siswa mengalami stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

## Rujukan

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1998). *Self Efficacy*. Academis Press.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran



- Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 4(1994), 504–508. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503. *an. Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E ( Elicit , Engange , Explore , Explain , Elaborate , Evaluate , and Extend ). *Prisma*, 2, 551–555.
- Hasfrentia, Y. D. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Pelajar Sman 1 Tuntang. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*, 1–28. [https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10188/2/T1\\_802012096\\_Full text.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10188/2/T1_802012096_Full text.pdf)
- Kemdikbud.go.id. (2020). *SE Mendikbud: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>
- Kemenkopmk.go.id. (2020). *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan. <https://www.kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29.
- Pranita, E. (2020). *Diumumkan Awal Maret, Ahli: Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>
- Promkes.kemkes.go.id. (2020). *Informasi Tentang Virus Corona (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Sri Dewi Utami. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 6 Tahun Ke-4 2015*, 1–12. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 236–240.



# Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review

Alya Trianda Sari<sup>1\*</sup>, dan Nur Eva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\*Penulis Koresponden: Alya Trianda Sari. Email: [alya.trianda.1708116@students.um.ac.id](mailto:alya.trianda.1708116@students.um.ac.id)

## Abstrak

Pekerjaan adalah aktivitas yang penting untuk menunjang keberlangsungan kehidupan manusia. Namun, mendapatkan satu pekerjaan bukanlah hal yang dapat terbilang mudah, terutama pada masa pandemi Covid-19. Para *fresh graduate* pun ikut terkena dampak dari pandemi ini karena sedikit sekali dan hampir tidak ada perusahaan yang dapat menerima pekerja baru, akibatnya para *fresh graduate* tidak memiliki pemasukan yang cukup sehingga hal tersebut bisa mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu mengoptimalkan potensi dirinya kearah yang positif, memiliki kepuasan hidup, memiliki hubungan akrab dan keterikatan dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya, memiliki kontrol diri dan stabilitas emosi, serta mencapai kebahagiaan. Adapun faktor-faktor kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial, umur, gender, status sosial dan ekonomi, religiusitas, dan optimisme. Optimisme merupakan keyakinan individu dalam menghadapi kehidupan diberbagai macam situasi, memiliki pola pikir yang positif bahwa hidupnya akan lebih baik, dan memperoleh hasil yang baik dari apa yang telah diupayakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review* dengan mengumpulkan buku-buku, jurnal-jurnal, dan bahan bacaan lainnya yang sesuai dengan topik dan tujuan penelitian saat ini.

**Kata Kunci:** *fresh graduate*, pekerjaan, pandemi, optimisme, kesejahteraan psikologis

## 1. Pendahuluan

Pekerjaan adalah sesuatu hal yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan bekerja seseorang akan mendapat upah atau gaji yang nantinya akan dia gunakan untuk membeli kebutuhan pokok sehari – hari. Hurlock (dalam Isnaini dan Lestari, 2015) menyebutkan bahwa tugas perkembangan pada masa dewasa awal tiap individu adalah memenuhi tuntutan lingkungan untuk bekerja, sebagai media untuk mencari nafkah dan mendapatkan status sosial. Banyak mahasiswa lulusan baru atau *fresh graduate* yang memiliki target sukses usia muda dan berharap dapat diterima bekerja di suatu perusahaan yang mereka inginkan setelah mereka lulus kuliah, akan tetapi harapan tidak selalu sesuai dengan kenyataan dan target tidak selalu terrealisasikan. Mustikasari (2018) menyebutkan bahwa harapan *fresh graduate* untuk memiliki pekerjaan dan dapat meniti karir setelah lulus kuliah tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan, karena persaingan dan seleksi kerja yang cukup ketat.

Berdasarkan studi pendahuluan pada beberapa mahasiswa *fresh graduate* menunjukkan bahwa belum bekerja membuat mereka merasa khawatir, gelisah, merasa tertekan, bingung harus melakukan apa, lelah karena sudah mencari pekerjaan berkali-kali tetapi tidak ada yang menerima, dan tidak puas dengan hidup mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup mereka seperti; tidak bisa membantu keuangan keluarga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, tidak bisa

jalan-jalan dengan teman karena harus menghemat uang makan dan pengeluaran, yang biasanya dalam satu bulan dapat membeli 2 – 3 pakaian, kini tidak bisa beli sama sekali.

Leahy menyebutkan bahwa menganggur (tidak bekerja) dapat menurunkan kualitas kesehatan mental, kesejahteraan objektif, dan kepuasan hidup individu karena mereka khawatir dengan keadaan finansial (keuangan) mereka (Mustikasari, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa menganggur (tidak bekerja) dapat menyebabkan mahasiswa *fresh graduate* mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, karena mereka memiliki ketidakpuasan dalam menjalani hidup, kesejahteraan objektifnya menurun, tidak dapat memperoleh penghargaan, tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari – hari dan mewujudkan sesuatu, serta tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungan atau masyarakat disekitarnya.

## 2. Kajian Literatur

Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Twenge, Martin, dan Campbell, 2018). Kesejahteraan psikologis adalah kunci untuk menjadi sehat secara penuh bagi seseorang dan digunakan untuk memaksimalkan potensi yang ada didalam dirinya (Awaliyah dan Listiyandini, 2017). Menurut Ryff kesejahteraan psikologis adalah kondisi saat seseorang dapat menerima dirinya dengan apa adanya, dapat membangun hubungan akrab dan hangat dengan orang lain, mempunyai kemandirian saat mengalami tekanan sosial, mempunyai kontrol diri dan sosial, serta mengaktualisasikan potensi dalam dirinya (Kartikasari, 2013).

Kesejahteraan psikologis menurut Freire, berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan strategi koping adaptif, dimana mereka yang memiliki skor kesejahteraan psikologis tinggi akan mengembangkan strategi koping adaptif lebih baik (Aulia dan Panjaitan, 2019). Lebih lanjut Eva dan Bisri (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu merasa bahagia, memiliki kepuasan hidup, dan tidak ada tanda – tanda depresi.

Jadi kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu mengoptimalkan potensi dirinya kearah yang positif, memiliki kepuasan hidup, memiliki hubungan akrab dan keterikatan dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya, memiliki kontrol diri dan stabilitas emosi, serta mencapai kebahagiaan.

Adapun 6 dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan potensi dalam diri (Eva dkk, 2020).

Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff yaitu umur, *gender*, status sosial dan ekonomi, spiritualitas, dukungan sosial, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat, serta pencapaian tujuan hidup (Harpan, 2015). Umur berarti bahwa semakin dewasa seseorang maka pemikirannya tentang hidup lebih positif. Gender atau jenis kelamin berarti bahwa antara perempuan dan laki-laki memiliki tingkat berpikir positif yang berbeda. Status sosial dan ekonomi menunjukkan bahwa semakin baik dan tinggi tingkat status sosial dan ekonomi seseorang, maka akan semakin positif cara berpikirnya, baik terhadap diri sendiri maupun dalam menjalani kehidupan.

Spiritualitas menunjukkan bahwa seseorang lebih sering memiliki pikiran positif terhadap hidup karena mereka merasa terhubung dan dekat dengan pencipta mereka. Seseorang yang menerima banyak dukungan sosial lebih cenderung berpikir positif dan menikmati hidupnya dengan baik. Optimisme berarti bahwa seseorang memiliki keyakinan yang kuat dan positif dalam dirinya dalam menjalani dan menghadapi kehidupan. Seseorang yang memiliki pengendalian emosi yang baik cenderung memiliki kondisi sejahtera dalam dirinya. Seseorang yang memiliki kelekatan dan

hubungan relasi yang hangat dengan orang – orang disekitarnya, lebih cenderung merasa bahwa hidupnya sejahtera dan dapat mencapai tujuan hidupnya.

Seseorang yang berhasil mencapai tujuan hidup maka orang tersebut dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Faktor lainnya yang dapat memunculkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian (Eva dkk, 2020).

Orang – orang yang mampu meraih tujuan hidup dan mencapai kesejahteraan psikologis tentu saja memiliki keyakinan yang positif akan hidupnya. Keyakinan dan cara berpikir positif ini disebut juga dengan optimisme. Optimisme adalah rasa percaya dalam diri seseorang yang berkaitan dengan pencapaian hasil yang baik di masa depan (Imtiaz dan Kamal, 2016). Seligman menyebutkan bahwa optimisme merupakan pola berpikir dan model penjabaran secara positif tentang masa depan ketika seseorang sedang memikirkan penyebab adanya pengalaman (Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016). Lebih lanjut, Seligman (dalam Muskerina, 2018) menyatakan bahwa optimisme adalah cara pandang seseorang secara positif, bermakna, dan menyeleruh terhadap segala sesuatu bagi dirinya.

Optimisme menurut Aisyah (2015) merupakan kondisi dimana seseorang meyakini akan adanya kehidupan yang lebih baik dan keyakinan tersebut digunakan sebagai dorongan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Scheier dan Carver (dalam Roellyana, dkk, 2016) mengartikan optimisme sebagai keyakinan dalam diri seseorang terhadap hasil yang baik dari usaha yang dia lakukan sehingga orang tersebut terus berusaha untuk mencapai tujuannya dan mengupayakan hasil yang lebih baik. Ryan dan Dechi (dalam Harpan, 2015) menyebutkan bahwa optimisme berkontribusi dalam pencapaian kesejahteraan dan kebahagiaan hidup seseorang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan keyakinan individu dalam menghadapi kehidupan diberbagai macam situasi, memiliki pola pikir yang positif bahwa hidupnya akan lebih baik, dan memperoleh hasil yang baik dari apa yang telah diupayakan.

Adapun menurut Seligman faktor-faktor yang dapat memunculkan optimisme yaitu 1) Faktor Internal; Kepercayaan Diri, Harga Diri, Akumulasi Pengalaman Diri, Penerimaan Diri, dan Gaya Humor, 2) Faktor Eksternal; Dukungan Sosial dan Lingkungan (Aisyah, 2015). Lebih lanjut Seligman menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek dalam optimisme seseorang yaitu permanensi, pervasivitas, dan personalisasi (Muskerina dkk, 2018). Permanensi berarti cara pandang seseorang terhadap sesuatu berdasarkan waktu, apakah hal tersebut terjadi sementara atau menetap. Pervasivitas berarti cara pandang dua dimensi seseorang bahwa jika dia gagal maka hal tersebut bersifat spesifik, sedangkan jika dia sukses maka hal tersebut bersifat universal. Personalisasi berarti cara pandang seseorang dalam memahami penyebab terjadinya sesuatu hal, seperti misalnya jika dia gagal maka ada faktor eksternal yang mempengaruhi, sedangkan jika dia sukses maka ada faktor internal yang mempengaruhi.

Seseorang yang optimis dalam menjalani hidupnya memiliki ciri-ciri dan karakteristik yaitu tidak mudah terkejut saat menghadapi kesulitan, bergerak dan berusaha untuk memperbaiki diri demi masa depan yang lebih baik, dapat tersenyum dalam kondisi senang maupun susah, mampu untuk mengembangkan potensi dan minat dalam dirinya, mampu menemukan solusi dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi, tidak mudah putus asa, yakin bahwa dia mampu mencapai tujuan hidupnya, memiliki pikiran yang positif bahwa kegagalan adalah awal dari sebuah kesuksesan, mampu menerima kondisi diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan dan hal-hal yang tidak bisa dia ubah, serta menebarkan kasih sayang juga rasa peduli terhadap orang – orang disekitarnya.

### 3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *literature review*. Metode *literature review* adalah metode penelitian yang dilakukan dengan mengkaji teori dan data dari

penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, buku – buku yang berkaitan dengan topik pembahasan penelitian, dan jurnal – jurnal yang berkaitan atau relevan dengan topik pembahasan penelitian ini. Setelah buku-buku dan jurnal-jurnal dikumpulkan dan dibaca oleh peneliti saat ini, kemudian peneliti melakukan penyimpulan dan atau *me-riview* buku-buku dan jurnal-jurnal tersebut sesuai tujuan penelitian saat ini.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan topik dalam penelitian ini, disebutkan bahwa ada hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Myers menyatakan bahwa seseorang yang memiliki optimisme dalam dirinya akan cenderung lebih banyak senyum, bekerja keras, kreatif, dan pantang menyerah (Harpan, 2015). Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro, dengan hasil sebesar 35% untuk optimisme yang secara efektif dapat mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis dan sebesar 65% disebabkan oleh faktor lain.

Selaras dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Risthathi (2019) menunjukkan bahwa optimisme secara efektif menyumbang adanya kesejahteraan psikologis sebesar 31,3% dan sebesar 68,7% disumbang oleh faktor lain. Lebih lanjut dalam penelitian Harpan (2015) juga menunjukkan bahwa optimisme dan religiusitas memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang sebesar 36,69% dan sebesar 63,31% disebabkan oleh faktor lain.

Perez menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis adalah sikap optimis (Risthathi, 2019). Dalam penelitian Landa, Martos, dan Zafra (dalam Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016) juga menghasilkan hubungan yang positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Universitas South Of Spain. Dari hasil penelitian Irianti (2020) tentang optimisme dan kesejahteraan objektif pada ibu tunggal menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan seseorang dipengaruhi optimisme orang tersebut, begitu juga kesejahteraan seseorang mempengaruhi sikap optimis seseorang tersebut.

Optimisme dikatakan dapat berpotensi untuk mengatasi dan mencegah munculnya stres karena tekanan serta membuat seseorang berpikiran lebih positif akan masa depan (Imtiaz dan Kamal, 2016), yang meliputi prestasi yang baik, moral yang baik, sikap dan perilaku yang lebih baik, dan cara berfikir dalam menghadapi suatu masalah dengan lebih baik (Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016). Harpan (2015) menyebutkan bahwa optimisme dapat membuat seseorang lebih berusaha, lebih tabah, dan lebih ulet untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik, sehingga usaha ini dapat membuat jiwa seseorang lebih sejahtera dan terbentuklah kesejahteraan psikologis itu.

Maka berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada keterhubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis seseorang, dimana optimisme sebagai salah satu faktor kesejahteraan psikologis seseorang membuat kehidupan orang tersebut menjadi lebih baik. Semakin positif pola pikir dan optimisme seseorang, maka kesejahteraan orang tersebut akan semakin baik. Begitu pula jika seseorang memiliki sikap optimisme yang kurang dan selalu memiliki pikiran negatif, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan menurun.

## Rujukan

- Aisyah, S. (2015). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al - Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Skripsi* (dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Arianti, S. (2020). Gambaran Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikoborneo*, 8 (1), 193 – 207.
- Aulia, S., dan Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7 (2), 127 – 134.
- Awaliyah, A., dan Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 89 – 101.
- Azmi, Siti Faridah. (2016). Hubungan antara Optimisme dengan Kemampuan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa yang Bekerja *Part Time*. *Skripsi* (dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Christianto, L. P. (2018). Analisis Psikometri Instrumen Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Selaras*, 1 (2), 97 – 110.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Prosiding Nasional Psikologi Klinis*, 101 – 112.
- Eva, N., N. Hidayah, & P. Shanti. (2020). *Monograf; Model Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia dan Malaysia*. Malang: FPPsi Universitas Negeri Malang
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Empati*, 3 (1), 1 – 18.
- Hermawan, Bayu. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri; Studi Pada *Fresh Graduate* yang Mencari Pekerjaan. *Skripsi* (dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Imtiaz, Sara., & Kamal, Anila. (2016). Rumination, Optimism, and Psychological Well-being Among The Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioral Sciences*, 26 (1), 32 – 50.
- Isnaini, N. S., & Lestari, R. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13 (1), 39 – 50.
- Kartikasari, N. Y. (2013). *Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well-being* Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (2), 304 – 323.
- Khairunnisak. (2019). Hubungan Antara Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Universitas Islam Negeri Ar – Raniry Banda Aceh. *Skripsi* (dipublikasikan). Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar – Raniry Banda Aceh
- Khoirunnisa, Adzmi., & Ratnaningsih, Ika Z. (2016). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5 (1), 1 – 4.
- Muskerina, A., Dkk. (2018). Gaya Humor Terhadap Optimisme Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Philanthropy Journal Of Psychology*, 2 (1), 55 – 68.
- Mustikasari, R. (2018). Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* yang sedang Mencari Kerja. *Skripsi* (dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Risthathi, Ulfa N. (2019). Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada Remaja di Panti Asuhan. *Skripsi* (dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Roellyana, S., Dkk. (2016). Peran Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1 (1), 29 – 37.
- Sari, N. A. (2015). *Psychological Well-Being* Pada Kepala Keluarga yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan Batu Bara Di Desa Bukit Pariaman. *eJournal Psikologi*, 4 (1), 1 – 12.



- Srivastava, S., & Angelo, K. M. (2009). *Optimism, Effects On Relationships*. In H. T. Reis and S. K. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Twenge, Jean M., and Campbell, W. Keith. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-being Among Children and Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Journal Elsevier*, 12, 271 – 283.
- Twenge, Jean M., Gabrielle N. Martin., and W. Keith Campbell. (2018). Decreases in Psychological Well-being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During The Rise of Smartphone Technology. *Journal Emotion*, 18 (6), 765 – 780.
- Wini, N., Dkk. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Proyeksi*, 15 (1), 12 – 21.
- <https://www.inews.id/finance/makro/per-agustus-2019-pengangguran-lulusan-universitas-capai-737000-orang> (Online) Diakses pada tanggal 13 Oktober 2020
- <https://um.ac.id/berita/wisuda-spesial-ke-100-um-luluskan-1-401-mahasiswa/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <https://um.ac.id/berita/gelar-wisuda-ke-101-um-luluskan-1-255-mahasiswa/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <http://kemahasiswaan.um.ac.id/pengumuman-pendaftaran-wisuda-ke102-tahun-2020/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <http://kemahasiswaan.um.ac.id/penundaan-pelaksanaan-wisuda-ke-103-universitas-negeri-malang/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <http://kemahasiswaan.um.ac.id/pelaksanaan-wisuda-daring-um-periode-102-103-dan-104-tahun-2020/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020-tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-sebesar-4-99-persen.html> (Online) Diakses pada tanggal 13 Oktober 2020
- <https://news.detik.com/kolom/d-4727746/sarjana-menganggur-dan-revolusi-pendidikan-tinggi> (Online) Diakses pada tanggal 13 Oktober 2020



# Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Rendah: Bagaimana Cara Meningkatkan?

Suhadianto<sup>1\*</sup>, Isrida Yul Arifiana<sup>2</sup>, Fattah Hanurawan<sup>3</sup>, Hetti Rahmawati<sup>4</sup>, Nur Eva<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\* Penulis Koresponden: Suhadianto. Email: [suhadianto@untag-sby.ac.id](mailto:suhadianto@untag-sby.ac.id)

## Abstrak

Mahasiswa Strata Satu (S1) sebagai calon agen perubahan dituntut memiliki kemampuan problem solving yang tinggi. Tuntutan tersebut sangat masuk akal, sebab ketika nantinya sudah menyandang gelar sarjana mereka diharapkan dapat menggunakan kemampuan tersebut untuk membantu masyarakat dalam memecahkan permasalahan sosial. Namun demikian fakta yang ada tidaklah demikian, masih banyak mahasiswa yang memiliki kemampuan problem solving rendah sehingga butuh upaya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. Desain penelitian ini adalah penelitian review. Peneliti melakukan penelusuran literatur-literatur yang terkait dengan kemampuan problem solving melalui *google scholar*. Teknik *hermeneutika* digunakan untuk menganalisis literatur-literatur yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil telaah literatur menunjukkan prokrastinasi akademik menurunkan Subjective Well-Being. Hasil telaah literatur ini dapat menjadi peringatan bagi mahasiswa agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *problem solving*, mahasiswa

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa dalam pandangan masyarakat selalu dianggap sebagai orang yang memiliki kemampuan intelektual tinggi. Mahasiswa sering juga disebut sebagai agen perubahan (*agent of change*). Artinya dengan menjadi mahasiswa seseorang dianggap telah memiliki kemampuan intelektual yang tinggi dan diharapkan mampu memberikan pemecahan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi oleh dirinya sendiri atau dihadapi oleh masyarakat. Salah satu indikator kemampuan intelektual yang tinggi dan harus dimiliki oleh mahasiswa adalah kemampuan dalam problem solving (Partani, 2013).

Selain masyarakat, dosen sebagai pengajar juga memiliki harapan agar peserta didiknya memiliki kemampuan problem solving, baik untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Harapan dosen tersebut tentu telah disertai dengan berbagai upaya dalam proses pembelajaran agar nantinya mahasiswa memiliki kemampuan problem solving yang baik. Meskipun belum semua dosen menggunakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan problem solving mahasiswa. Penelitian Mariati (2012) menemukan fakta bahwa proses pembelajaran di kelas pada salah satu program studi Fisika masih cenderung menggunakan metode pembelajaran yang menuntut mahasiswa menghafal rumus-rumus, metode pembelajaran masih didominasi dengan ceramah (*teacher center learning*) dan kurang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memaknai bagaimana rumus itu digunakan.

Sejalan dengan harapan dosen dan masyarakat tersebut. Pemerintah melalui Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Permenristekdikti) nomor 44 tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi pada pasal 8, telah menetapkan bahwa lulusan program Diploma Empat (D4) dan sarjana (S1) paling sedikit menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan keterampilan tertentu secara umum dan konsep teoritis bagian khusus dalam bidang pengetahuan dan keterampilan tersebut secara mendalam.

Harapan masyarakat, Pemerintah dan Dosen agar mahasiswa memiliki kemampuan problem solving yang tinggi nampaknya belum sepenuhnya terwujud, fakta yang ada menunjukkan bahwa kemampuan problem solving pada mahasiswa masih tergolong rendah. Menurut penelitian Ningsih (2016) sebanyak 43,62% mahasiswa memiliki kemampuan problem solving dalam kategori rendah. Meskipun penelitian yang dilakukan terbatas pada bidang matematika, namun demikian hal tersebut tetap dapat dijadikan sebagai dasar bahwa kompetensi problem solving yang dimiliki oleh mahasiswa di Indonesia masih tergolong rendah.

Nisa dan Lestari (2015) melakukan penelitian pada 20 mahasiswa calon guru Matematika untuk mengetahui kemampuan problem solving menggunakan standar PISA (*Programme for International Student Assessment*). Hasilnya menunjukkan mahasiswa calon guru Matematika memiliki kemampuan merumuskan masalah yang baik (*formulate*), tetapi masih memiliki kemampuan yang rendah dalam melaksanakan (*employ*) dan kemampuan menafsirkan (*interpret / evaluate*).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada mahasiswa psikologi semester delapan di sebuah Universitas juga menunjukkan indikator rendahnya kemampuan problem solving pada mahasiswa. Rendahnya kemampuan problem solving pada mahasiswa tersebut ditunjukkan dengan beberapa hal berikut: (1) sedikitnya mahasiswa yang mau berpartisipasi dalam mengemukakan pendapat; (2) sedikitnya mahasiswa yang berpartisipasi dalam mengajukan pertanyaan kepada dosen saat perkuliahan sedang berlangsung; (3) jika ada mahasiswa yang bertanya pertanyaan yang diajukan cenderung pertanyaan yang sifatnya hanya pada level pengetahuan atau pemahaman dan hampir tidak ada mahasiswa yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada level analisis dan sintesis; (4) rendahnya mahasiswa yang mau memberikan jawaban pada saat dosen mengajukan sebuah pertanyaan; (5) bahkan ketika ada mahasiswa lain sedang presentasi, sangat sedikit mahasiswa lainnya yang mengajukan pertanyaan.

Problem rendahnya kemampuan problem solving pada mahasiswa ini tentu harus segera diselesaikan sebab problem solving menjadi proses kunci dalam pembelajaran, khususnya di ranah-ranah seperti sains dan matematika (Schunk, 2012). Diperlukan strategi tertentu untuk mengajarkan kemampuan problem solving pada mahasiswa, agar nantinya ketika lulus mahasiswa mampu menjawab harapan masyarakat dan menjawab tuntutan dunia kerja.

Berdasar pada fakta rendahnya kemampuan problem solving pada mahasiswa dan belum semua pengajar memahami bagaimana cara mengajarkan kemampuan problem solving pada mahasiswa, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari jawaban bagaimana cara meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa?.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Pengertian masalah

Sebelum lebih jauh membicarakan tentang pemecahan masalah, akan sangat membantu jika terlebih dahulu kita memahami pengertian dari masalah. Mayer (1985;1995; Frensch & Funke, 2014) menyajikan pandangan yang diterima secara umum bahwa “masalah terjadi ketika anda dihadapkan pada situasi tertentu....dan anda menginginkan situasi lain....tetapi tidak ada cara yang jelas untuk mencapai tujuan anda”.

Menurut Glass seorang individu memiliki masalah ketika ia menginginkan sesuatu yang tidak dapat diperoleh atau tidak tersedia dalam waktu dekat. Sesuatu yang diinginkan itu dapat berupa objek yang spesifik, misalnya menjawab soal ataupun objek yang lebih umum, misalnya menulis naskah yang baik untuk suatu kompetisi. Tindakan yang dilakukan untuk mencapai keinginan tersebut dapat bervariasi mulai dari aktivitas fisik sampai aktivitas imajinasi. Sebuah masalah akan timbul ketika

terdapat situasi dimana anda mencoba mencapai beberapa tujuan dan harus menemukan cara untuk sampai di sana (Schunk, 2012).

Dari tiga pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang disebut masalah adalah ketika seseorang menginginkan atau dihadapkan pada situasi tertentu dan belum ada kejelasan kapan seseorang akan mendapatkan sesuatu itu atau belum diketahui secara jelas bagaimana untuk mendapatkannya. Sebuah masalah terkait dengan tujuan tertentu sehingga untuk menyelesaikan masalah tersebut membutuhkan operasi kinerja (kognitif dan perilaku) baik pada awal maupun pada proses penyelesaian masalah tersebut (Schunk, 2012).

## 2.2. Pengertian pemecahan masalah

George Polya menyatakan bahwa pemecahan masalah adalah menemukan cara yang tidak diketahui untuk mencapai tujuan yang jelas (Polay, 1957; Polay, 1997; Santrock, 2007; Simamora, dkk., 2017). Pemecahan masalah dapat pula diartikan sebagai proses yang digunakan untuk mendapatkan jawaban terbaik dari masalah yang sedang dihadapi (Woods, dkk., 1997; Schoenfeld, 2014). Dapat disimpulkan pemecahan masalah adalah proses yang digunakan untuk memperoleh jawaban terbaik dari masalah yang dihadapi atau untuk memperoleh cara dalam mencapai sebuah tujuan yang telah ditetapkan.

## 2.3. Strategi pemecahan masalah

Ada beberapa strategi dalam pemecahan masalah yang dapat digunakan. Strategi penyelesaian masalah yang paling banyak digunakan adalah pandangan Heuristika. Menurut pandangan ini ada empat langkah dalam penyelesaian masalah, yaitu: (1) Memahami masalah; (2) Merancang rencana untuk menyelesaikan masalah; (3) Melaksanakan rencana; (4) Melihat ke belakang atau mengevaluasi solusi (Polay, 1957; Schunk, 2012; Santrock, 2007; Simamora, dkk., 2017).

Meskipun demikian, pandangan J. Dewey dalam bukunya yang berjudul *How We Think* juga perlu mendapatkan perhatian, menurut Dewey ada lima langkah dasar dalam problem solving, yaitu: 1) *kemunculan masalah*, mahasiswa (atau dosen) mengenali adanya masalah; 2) *mendefinisikan masalah*, orang yang memecahkan masalah mengidentifikasi sifat masalah dan mengidentifikasi kendala penting pada solusinya; 3) *mengembangkan hipotesis*, yaitu satu atau lebih solusi yang masuk akal untuk diusulkan; 4) *menguji hipotesis*, yaitu solusi yang paling layak ditentukan; 5) *memilih hipotesis terbaik*, yaitu hipotesis terbaik ditentukan, dengan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan masing-masing (Schunk, 2012).

Sejak tahun 1950 telah dilakukan banyak riset tentang problem solving untuk mengembangkan berbagai pendekatan kontemporer. Menurut Bransford & Stein (Schunk, 2012; Saygili, 2017) ada beberapa langkah dalam problem solving yaitu: 1) mengidentifikasi masalah; 2) representasi masalah; 3) memilih strategi yang sesuai; 4) mengimplementasikan strategi; 5) mengevaluasi solusi.

1. **Identifikasi Masalah.** Identifikasi masalah merupakan sesuatu yang sulit dan membutuhkan kreativitas. Problem pencarian masalah; 1) tidak berusaha mencari masalah secara aktif; 2) kurangnya pengetahuan yang relevan terkait dengan masalah; 3) kurangnya waktu yang tersedia untuk memahami suatu masalah, penyelesaian masalah terkait jumlah waktu yang dihabiskan; 4) tidak menggunakan berpikir divergen (mencari berbagai alternatif)
2. **Representasi masalah.** Representasi terhadap suatu masalah dapat dilakukan melalui berbagai cara dapat melalui tulisan dengan membuat gambar, grafik, persamaan, cerita. Cara yang paling efektif adalah melalui representasi eksternal dengan menggunakan visualisasi. Mengelompokkan masalah ke dalam suatu kategori yang sama juga dapat mempermudah dalam memahami dan menyelesaikan suatu persoalan

3. **Memilih Strategi yang Tepat.** Strategi dalam memecahkan suatu masalah dapat dikategorikan menjadi 2, menggunakan *trial & error* dan menggunakan pendekatan *means-ends analysis* yaitu pendekatan yang mengharuskan: 1) mengkategorikan masalah berdasarkan jenis solusi; 2) membagi masalah menjadi bagian-bagian kecil; 3) menyelesaikan setiap bagian secara berurutan.
4. **Menerapkan Strategi.** Strategi dalam menyelesaikan suatu masalah menjadi penentu keberhasilan. Para ahli menyediakan waktu lebih banyak untuk menganalisis suatu masalah sebelum menentukan suatu strategi penyelesaian masalah yang digunakan.
5. **Mengevaluasi Solusi.** Mengevaluasi strategi penyelesaian masalah juga perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu strategi efektif digunakan untuk menyelesaikan suatu persoalan. Evaluasi penting dilakukan sebagai bahan pertimbangan apakah solusi yang ada masih relevan untuk digunakan di kemudian hari atau membutuhkan penyempurnaan.

### 3. Metode

Rancangan penelitian ini adalah penelitian literatur review. Data penelitian diperoleh melalui studi kepustakaan dan hermeneutika. Secara operasional peneliti melakukan kajian literatur yang bersumber dari buku dan artikel ilmiah. Peneliti melakukan pencarian artikel-artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian melalui *google scholar* dengan kata kunci “kemampuan problem solving”, “problem solving abilities”,. Artikel-artikel ilmiah dan buku yang relevan dengan topik kemudian dianalisis menggunakan hermeneutika.

Hermeneutika digunakan untuk menginterpretasi berbagai sumber pustaka yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang tepat terhadap literatur yang ada. Penggunaan hermeneutika sebagai rancangan penelitian membuat penafsiran terhadap literatur lebih kritis dan reflektif. Interpretasi menjadi lebih relevan dengan fenomena dan proses reduksinya menjadi lebih lengkap (Larkin, dkk., 2011). Selanjutnya peneliti melakukan analisis tematik dari berbagai literatur yang ada untuk menemukan tema-tema penting yang terkait dengan konsep problem solving dan cara meningkatkan. Guna menjamin validitas data penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi dengan cara membandingkan berbagai literatur, Teknik ini dapat meminimalisir penyimpangan data (Heale & Forbes, 2013)

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### 4.1. Strategi Pengajaran Pemecahan Masalah

Apakah kemampuan pemecahan masalah dapat diajarkan?, bagaimana strategi pengajaran pemecahan masalah yang efektif?. Kedua pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan yang sering dilontarkan oleh para pendidik. Sebagian besar peneliti meyakini bahwa kemampuan pemecahan masalah dapat diajarkan melalui sarana pengajaran yang berfokus. Penelitian terbaru telah membuktikan bahwa pelatihan pemecahan masalah menggunakan strategi terfokus pada suatu tujuan tertentu, terbukti efektif untuk mengajarkan pemecahan masalah pada suatu bidang keilmuan (Barrat, 1975; Oliveri, dkk., 2017).

Penelitian Vos (dalam Bruning, 2014) juga mendukung temuan-temuan sebelumnya. Menurutny instruksi spesifik dalam menggunakan perilaku pemecahan masalah telah terbukti mampu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa. Artinya kemampuan problem solving dapat diajarkan oleh dosen melalui beberapa cara, seperti menggunakan praktik terstruktur yang mendorong pemecahan masalah secara otomatis, menggunakan cara analogi untuk

menyelesaikan masalah dalam berbagai domain dan memberikan contoh rincian pekerjaan dan memberikan umpan balik.

Tentu masih banyak penelitian-penelitian lainnya yang dapat dijadikan sebagai dasar untuk pemberian intervensi tertentu guna meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. Beberapa strategi yang telah terbukti efektif meningkatkan kemampuan problem solving misalnya model pembelajaran inquiry (Turnib, dkk., 2016), metode pembelajaran berbasis tim yang membagi mahasiswa ke dalam kelompok-kelompok kecil (Kim, dkk., 2016), Kartini metode pembelajaran berbasis problem (Gunantara, dkk., 2014; Kartini, 2016; Argunsi & Silvy, 2019), metode penemuan terbimbing (Affandi, 2012).

Menurut Schunk (2012) dan Bruning, dkk. (2014), pengajaran pemecahan problem solving dapat dilakukan oleh dosen dengan melakukan beberapa hal berikut dalam kegiatan belajar: (1) Memberikan kesadaran pentingnya menerapkan cara-cara umum dalam menyelesaikan suatu masalah. Dalam kegiatan pengajaran dosen harus selalu menekankan pentingnya menggunakan cara-cara umum dalam menyelesaikan suatu masalah, mulai dari mengidentifikasi masalah, merancang strategi untuk menyelesaikan masalah, melaksanakan rencana yang telah dibuat, mengevaluasi solusi yang sudah digunakan; (2) Fokus pada penemuan dan identifikasi masalah. Dalam kegiatan pengajaran dosen perlu mengajarkan langkah-langkah yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk menemukan suatu masalah; (3) Memberikan representasi metafora pada mahasiswa. Bacaan yang berisi analogi konkret yang diberikan kepada mahasiswa sebelum bacaan yang berisi pengajaran akan membantu pembelajaran dari bacaan yang dituju; (4) Meminta mahasiswa membuat pernyataan selama pemecahan masalah. Verbalisasi pikiran selama pemecahan masalah dapat membantu memunculkan solusi masalah dan pembelajaran; (5) Menggunakan pertanyaan. Ajukan pertanyaan pada mahasiswa yang membuat mereka dapat melatih konsep yang telah mereka pelajari. Pertanyaan yang sejenis itu akan diperlukan; (6) Berikan contoh. Berikan mahasiswa berbagai contoh yang menunjukkan penerapan strategi pemecahan soal. Mahasiswa akan menghadapi kesulitan jika hanya melihat strategi mereka diterapkan dalam situasi; (7) Koordinasikan ide. Tunjukkan bagaimana produksi dan pengetahuan berkaitan satu sama lain dan dalam keadaan seperti apa hal itu dapat diaplikasikan; (8) Gunakan pembelajaran penemuan. Pembelajaran penemuan sering membantu dalam transfer dan pemecahan masalah dengan lebih baik dibandingkan pengajaran dengan penjelasan. Penemuan akan mendorong mahasiswa menghasilkan aturan-aturan dari contoh. Hal yang sama bisa dicapai melalui pengajaran dengan penjelasan, tetapi penemuan akan berpengaruh lebih baik pada konten tertentu (misalnya eksperimen ilmiah); (9) Berikan deskripsi verbal. Memberikan deskripsi verbal kepada mahasiswa mengenai strategi dan aturannya untuk diaplikasikan bisa membantu mahasiswa; (10) Ajarkan strategi belajar. Pelajar mungkin membutuhkan pendampingan untuk menggunakan strategi belajar efektif untuk memecahkan masalah; (11) Gunakan kelompok kecil. Sejumlah penelitian mendapati bahwa pembelajaran dalam kelompok kecil bisa membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Anggota kelompok harus bertanggung jawab dalam pembelajaran dan semua mahasiswa harus berbagai dalam menghadapi pekerjaan; (12) Mempertahankan iklim psikologi positif. Faktor psikologi merupakan hal penting dalam pemecahan masalah secara efektif. Meminimalisir kecemasan berlebihan dalam diri mahasiswa dan membantu menciptakan kepercayaan diri di antara mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan mereka.

#### **4.2. Implementasi strategi pemecahan masalah polay dalam pengajaran**

Sebelum mengajarkan pemecahan masalah di kelas, dosen harus memastikan mahasiswa telah memiliki tiga kualitas, yaitu: 1) termotivasi untuk menyelesaikan masalah (kecerdasan bawaan dan



kreativitas tidak bisa menggantikan motivasi ini); 2) mahasiswa harus memiliki pengetahuan di bidang di mana masalah ditetapkan. Persyaratan pengetahuan terbukti dalam memahami (mendefinisikan) masalah dan dalam bekerja (memecahkan) masalah; 3) mahasiswa harus memiliki daftar keterampilan atau strategi pemecahan masalah (Picus, dkk., 1983; Lee, 2016; Daulay & Ruhaimah, 2019).

Telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa motivasi pemecahan masalah sangat penting dalam pengajaran pemecahan masalah. Beberapa hal berikut dapat dilakukan oleh dosen untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pemecahan masalah: 1) dosen harus memberikan model kepada mahasiswa, bahwa dosen memiliki minat yang tinggi terhadap pemecahan masalah; 2) mengizinkan mahasiswa memilih masalah mana yang akan dipecahkan terbukti dapat meningkatkan motivasi mahasiswa; 3) memberikan berbagai masalah yang relevan dengan materi pelajaran dan pengalaman hidup; menyajikan masalah dengan rangsangan penuh warna, grafik atau menggunakan multimedia (Picus, dkk., 1983; Lee, 2016; Daulay & Ruhaimah, 2019).

Pengetahuan tentang masalah yang akan diselesaikan akan sangat membantu mahasiswa dalam pemecahan masalah. Untuk itu sebelum dosen mengajarkan pemecahan masalah di kelas, terlebih dahulu dosen harus membantu mahasiswa untuk menguasai kemampuan tertentu sesuai dengan masalah yang harus diselesaikan. Sebelum dosen mengajarkan pemecahan masalah dan kemampuan berpikir tingkat tinggi lainnya, dosen harus memastikan bahwa mahasiswa telah memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang masalah yang akan diselesaikan. Implikasinya pada awal pengajaran dosen harus memberikan tugas-tugas yang dapat membantu mahasiswa untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman, baru pada pertemuan-pertemuan berikutnya dosen dapat memberikan keterampilan pemecahan masalah (Picus, dkk., 1983; Lee, 2016; Daulay & Ruhaimah, 2019).

Mengajarkan pemahaman terhadap masalah kepada mahasiswa dapat dilakukan oleh dosen dengan cara: (1) meminta mahasiswa untuk membaca dengan teliti dan menganalisis situasi dengan cermat; (2) dosen dapat menciptakan sebuah situasi masalah kemudian meminta mahasiswa untuk memahami masalah tersebut; (3) dosen bisa meminta mahasiswa untuk menuliskan suatu masalah atau menyampaikan masalah kepada orang lain; (4) dosen bisa meminta mahasiswa untuk membuat daftar data penting dan kata asing untuk memahami masalah; (5) dosen bisa mengajarkan mahasiswa untuk mencoret informasi yang tidak perlu; (6) mengajarkan mahasiswa untuk merekonseptualisasi masalah dalam bentuk visual atau grafik (Schunk, 2012).

Mengajarkan mahasiswa untuk membuat rencana penyelesaian masalah. Rencana penyelesaian masalah membutuhkan beberapa strategi. Beberapa strategi pemecahan masalah berikut dapat diajarkan oleh dosen kepada mahasiswa (Lihat tabel 1).



**Tabel 1 : Strategi Pengajaran Problem Solving**

| Strategi                    | Cara Kerja                                                                                                                |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trial & Error               | Menggunakan operasi yang mungkin atau contoh-contoh untuk informasi yang ada                                              |
| Membuat daftar terorganisir | Menghasilkan dan mengelompokkan ide-ide yang mungkin mewakili masalah yang ada                                            |
| Eksperimen                  | Membangun solusi hipotetis dan menguji hipotesis dengan data sampel                                                       |
| Simulasi                    | Menggunakan metode eksperimental pada data buatan                                                                         |
| Penyederhanaan              | Menyelesaikan kasus khusus (atau versi yang lebih sederhana) dari masalah yang lebih rumit                                |
| Generalisasi                | Membuat masalah yang lebih besar, lebih mudah ditelusuri dan kemudian menyederhanakan prosedur untuk kasus tersebut       |
| Deduksi                     | Memecah masalah yang lebih besar menjadi konsep-konsep khusus                                                             |
| Induksi                     | Menjumlahkan pengamatan individu untuk membentuk prinsip-prinsip yang lebih umum                                          |
| Mencari pola                | Menemukan hubungan antara sifat-sifat dan menemukan kesamaan untuk menemukan jawaban                                      |
| Analogi (visual atau kata)  | Menggunakan persamaan di antara objek (atau proposisi) untuk menjalin hubungan di antara yang diketahui dan tidak dikenal |
| Bekerja mundur              | Dimulai dengan hasil yang diinginkan, kembali dan bekerja menuju kondisi awal masalah                                     |
| Komputasi                   | Menggunakan teknik aritmatika, aljabar dan geometris untuk memecahkan masalah kata atau angka                             |

Pelaksanaan rencana penyelesaian masalah. Penyelesaian suatu masalah ini sangat prosedural. Dosen dapat menggunakan strategi pembelajaran tertentu untuk mengajar kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa. Menurut Santrock (2007) metode pembelajaran berbasis problem sangat efektif untuk mengajarkan mahasiswa dalam pemecahan masalah. Penelitian yang dilakukan Hendra (2016) menunjukkan bahwa metode pembelajaran problem solving efektif untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada pelajaran IPS pada mahasiswa di Sekolah Dasar.

#### 4.3. Metode pengajaran mahasiswa di Indonesia

Persaingan di era Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) dan tantangan kompleks di abad 21 menjadikan perguruan tinggi melakukan perubahan kurikulum. Sesuai Undang-Undang No 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi dan Permenristekdikti No. 44 tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN Dikti). Kurikulum Pendidikan Tinggi berjalan seiring dengan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) menuju kualitas sumber daya manusia Indonesia yang memiliki perjenjangan dalam kualifikasinya dan mencapai rumusan capaian pembelajaran (*Learning Outcomes*). Sesuai ketetapan nasional, lulusan program sarjana paling rendah harus memiliki capaian “kemampuan” yang setara dengan “capaian pembelajaran” yang dirumuskan pada jenjang 6 KKNI, Magister setara jenjang 8, dan seterusnya.

Capaian pembelajaran lulusan (CPL) dalam Kurikulum Pendidikan Tinggi menuntut adanya empat aspek yakni aspek sikap, pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus seperti yang

dinyatakan dalam SN-Dikti. Untuk menuntaskan CPL ini dibutuhkan metode pembelajaran yang tepat sebagai prinsip utama yaitu metode yang berpusat pada mahasiswa sedangkan metode lain sebagai pelengkap dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa ini bisa disebut dengan metode SCL (*Student Centered Learning*).

Ada beberapa metode pembelajaran berpusat pada mahasiswa, yaitu: 1) diskusi kelompok (*Group Discussion*); 2) Simulasi (*Simulation*); 3) studi kasus (*Case Study*); 4) pembelajaran kolaboratif (*Collaborative Learning*); 5) pembelajaran kooperatif (*Cooperative Learning*); 6) pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*); 7) pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) (LLDIKI, 2019). Metode pembelajaran tersebut dirancang untuk meningkatkan kemampuan tingkat tinggi pada mahasiswa. Artinya jika dosen mau menerapkan metode pembelajaran tersebut akan mampu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa. Namun demikian fakta yang ada menunjukkan sebagian besar dosen masih nyaman dengan metode pembelajaran ceramah. Pentingnya kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa ini harus menjadi perhatian bagi para dosen. Para dosen harus mau mengubah metode pengajaran yang berpusat kepada dosen (*Teacher Centered Learning*) menjadi metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa (*Student Centered Learning*). Salah satunya yang dapat digunakan adalah metode pengajaran berbasis pada masalah yang telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada peserta didik. Dosen juga dapat menggunakan metode pengajaran lainnya yang telah didesain untuk meningkatkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, seperti metode studi kasus dan lain sebagainya.

## Rujukan

- Argusni, R., & Sylvia, I. (2019). Implementasi pelaksanaan model problem based learning untuk meningkatkan kemampuan problem solving siswa kelas XI IIS SMAN 16 Padang. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 52-59.
- Azwar, S. (2006). *Pengantar psikologi inteligensi*. Edisi I. Cetakan V. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bruning, R. H., Schraw, G. J., Norby, M. N., & Ronning, R. R. (2004). *Cognitive psychology and instruction* (4<sup>th</sup> ed.). Columbus, OH: Pearson.
- Daulay, K. R., & Ruhaimah, I. (2019, March). Polya theory to improve problem-solving skills. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1188, No. 1, p. 012070). IOP Publishing.
- Frensch, P. A., & Funke, J. (Eds.). (2014). *Complex problem solving: The European perspective*. Psychology Press.
- Gunantara, G., Suarjana, I. M., & Riastini, P. N. (2014). Penerapan model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah matematika siswa kelas V. *Mimbar PGSD Undiksha*, 2(1).
- Heale, R., & Forbes, D. 2013. Understanding triangulation in research. *Evid Based Nurs*, 16(4), 98. doi: 10.1136/eb-2013-101494
- Kanda Ruskandi, H. (2016). Penerapan metode problem solving untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mahasiswa dalam pembelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Metode Didaktik*, 515.
- Kartini, I. (2016). *Implementasi Problem Based Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving dan Motivasi Belajar Matematika Siswa Kelas X SMK* (Doctoral dissertation, UNPAS).
- Kim, H. R., Song, Y., Lindquist, R., & Kang, H. Y. (2016). Effects of team-based learning on problem-solving, knowledge and clinical performance of Korean nursing students. *Nurse education today*, 38, 115-118.
- Larkin, M., Eatough, V; Osborn, M. 2011. Interpretative phenomenological analysis and embodied, active, situated cognition. *Theory & Psychology*, 1–20. doi: 10.1177/0959354310377544

- Lee, C. I. (2016). An appropriate prompts system based on the polya method for mathematical problem-solving. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(3), 893-910.
- LLDIKTI (2019). Student Centered Learning (SCL). <https://lldikti8.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2019/08/Model-Pembelajaran-Era-RI-40.pdf>
- Mariati, P. S. (2012). Pengembangan model pembelajaran fisika berbasis problem solving untuk meningkatkan kemampuan metakognisi dan pemahaman konsep mahasiswa. *Jurnal pendidikan Fisika Indonesia*, 8(2).
- Mayer, R. E. (1985) Mathematical Ability. In R.J. Sternberg, Ed., *Human abilities: An information processing approach* (Pp. 127-150). New York: Freeman.
- Mayer, R. E., Sims, V., & Tajika, H. (1995). A comparison of how textbooks teaching mathematical problem solving in Japan and the United States. *American Educational Research Journal*, 35, 443-459.
- Ningsih, S.C. (2016). Upaya meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mahasiswa pendidikan matematika UPY melalui model pembelajaran creative problem solving (CPS) pada mata kuliah teori bilangan. *Repositori Universitas PGRI Yogyakarta*.
- Nissa, I. C., & Lestari, P. (2015). Analisis kemampuan problem solving mahasiswa calon guru matematika berdasarkan standar PISA. *Jurnal Kependidikan*, 14(1), 45-56.
- Patnani, M. (2013). Upaya meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2), 130-142.
- Picus, L. (1983). *Teaching problem solving: A research synthesis*. The Alaska Department of Education
- Polya, G. (1957) *How to solve it: A New aspect of mathematical method*. 2nd ed. New York: Double Day and Co.
- Polya, G. (1997). *How to Solve It?* (Feryal Halatçı, çev.) New York (Original work published 1957).
- Santrock, J.W., Woloshyn, V. E., Gallagher, T. L., Di Petta, T., & Marini, Z. A. (2007). *Educational Psychology* (2<sup>nd</sup> Canadian Ed.). Toronto: McGraw-Hill
- Saygılı, S. (2017). Examining the problem solving skills and the strategies used by High School Students in solving non-routine problems. *E-International Journal of Educational Research*, 8(2).
- Schoenfeld, A. H. (2014). *Mathematical problem solving*. Elsevier.
- Schunk, D.H. 2012. *Learning theories: An educational perspective* (6<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Pearson
- Simamora, R. E., Sidabutar, D. R., & Surya, E. (2017). Improving learning activity and students' problem solving skill through problem based learning (PBL) in junior high school. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 33(2), 321-331
- Turnip, B., Wahyuni, I., & Tanjung, Y. I. (2016). The effect of inquiry training learning model based on just in time teaching for problem solving skill. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 177-181.
- Woods, D. R., Hrymak, A. N., Marshall, R. R., Wood, P. E., Crowe, C. M., Hoffman, T. W., ... & Bouchard, C. K. (1997). Developing problem solving skills: The McMaster problem solving program. *Journal of Engineering Education*, 86(2), 75-91.

# Pengaruh Perancangan Interior Terhadap Psikologi Pada Sekolah Inklusi Taman Kanak-Kanak di Era *New Normal*

Agnes Beatrice<sup>1\*</sup> dan Lydia Nathania Febe Susanto<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Desain Interior, Universitas Kristen Petra, Surabaya

\* Penulis Koresponden: Agnes Beatrice. Email: agnesbeatr8@gmail.com

## Abstrak

Pendidikan merupakan aspek yang penting bagi semua orang sehingga perlu diberikan sejak anak usia dini. Sekolah merupakan tempat belajar dan bersosialisasi anak tanpa memandang derajat, kondisi ekonomi, maupun kelainan yang dimiliki seorang anak. Namun, pendidikan di Indonesia masih belum merata dan adil terutama bagi anak difabel. Tidak hanya itu, dengan adanya pandemi COVID-19 menyebabkan pemerataan pendidikan semakin diperhalang. Hal ini juga berdampak pada kesehatan mental anak usia dini karena terjadi hambatan dalam komunikasi dan interaksi dengan anak lainnya. Oleh karena itu, perlunya sekolah inklusi yang difasilitasi dengan baik yang sesuai untuk kebutuhan anak terutama anak berkebutuhan khusus dan sesuai dengan protokol kesehatan seperti *social distancing*. Selain itu, sekolah inklusi mampu membantu mengembangkan kesehatan mental anak ke arah yang positif dengan penerapan warna dalam interior ruang. Warna memiliki pengaruh besar terhadap psikologi sebuah ruangan. Warna juga mampu meningkatkan fokus, memberikan stimulus, dan dapat mengevaluasi perkembangan anak. Metode yang dilakukan adalah metode penelitian pengembangan (*Research & Development (R&D)*). Metode ini digunakan untuk mengembangkan, memperluas, dan menggali lebih jauh tentang suatu teori dalam disiplin ilmu.

**Kata Kunci:** sekolah inklusi, psikologi, covid-19, interior, warna

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar belakang

Kata inklusi menurut KBBI memiliki arti kegiatan mengajar siswa dengan kebutuhan khusus pada kelas reguler. Selain itu, secara konseptual akademik inklusi diartikan dengan memberikan layanan secara menyeluruh bagi semua siswa termasuk siswa dengan kebutuhan khusus dalam kelas reguler yang disesuaikan dengan umur siswa dan letak sekolah (Schmidt dan Venet, 2012). Sekolah inklusi merupakan salah satu tahapan untuk mengembangkan pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Usia anak antara 3-6 tahun merupakan usia yang penting dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektual seorang anak dan tidak terkecuali untuk anak yang berkebutuhan khusus (Hurlock, 1993). Oleh karena itu, penyediaan sekolah inklusi terutama pada tahap taman kanak-kanak menjadi salah satu kebutuhan yang perlu dicapai. Namun pada sisi lain, pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia ini memberikan dampak yang cukup besar di berbagai sektor, termasuk dalam sektor pendidikan. Apabila kondisi pandemi terjadi secara berkelanjutan dan berkepanjangan, dapat memberikan permasalahan yang cukup serius, terutama bagi tumbuh kembang anak usia dini karena anak memerlukan perkembangan sosial dan emosional. Dengan adanya pandemi, perkembangan sosial dan emosional anak tersebut dapat mengalami hambatan karena waktu bersosialisasi dan bermain dengan anak-anak lain menjadi terbatas sehingga komunikasi dan interaksi anak juga semakin berkurang. Tidak hanya itu, di masa usia dini, anak memerlukan eksplorasi dari beberapa

lingkup, termasuk lingkup sosial yaitu lingkungan sekolah dan masyarakat sekitarnya (Sejati, Wati & Fajriyah, 2020).

Desain sebuah interior mampu memberikan pengaruh pada penggunaannya termasuk interior dari sekolah. Pengaruh tersebut harus diolah dengan baik sehingga mampu menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pengalaman ruang untuk penggunaannya. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan fasilitas yang memadai pada anak untuk bersosialisasi dengan temannya di sekolah, melalui masukan mengenai perancangan interior yang baik. Salah satu perancangan interior yang dapat dikelola adalah penggunaan warna pada ruangan yang digunakan untuk aktivitas anak. Selain itu, diharapkan sekolah inklusi ini menjadi jawaban untuk pemerataan pendidikan bagi anak kebutuhan khusus. Sekolah inklusi juga memperhatikan protokol kesehatan COVID-19 pada interiornya, agar menghindari terjangkitnya virus tersebut pada anak.

## 1.2. Tinjauan pustaka

Berdasarkan Keputusan Mendikbud RI Nomor 0486/U/1992 Bab 1 Pasal 2 dicantumkan bahwa taman kanak-kanak adalah wadah untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak didik sesuai dengan sifat alami anak. Taman kanak-kanak merupakan jenjang pendidikan pra-sekolah yang menyediakan program dini bagi anak yang berusia empat tahun hingga memasuki pendidikan dasar. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, taman kanak-kanak adalah satu bentuk pendidikan pra-sekolah untuk anak berusia 4-6 tahun yang bertujuan agar dapat mengembangkan pendidikan anak dan mempersiapkan anak untuk menempuh pendidikan dasar.

Menurut Thomson (1962) pada usia 4-6 tahun, ditinjau dari aspek psiko-sosial, rasa ingin tahu anak merupakan bekal awal bagi anak untuk meningkat rasa inisiatif pada anak. Rasa inisiatif ini dapat berkembang apabila lingkungan sekitarnya memberikan kesempatan yang cukup untuk anak dapat bergerak, bermain, dan menjawab pertanyaan anak sesuai dengan daya pikir mereka. Preiser dalam Laurens (2004) juga mendukung hal tersebut dengan mengatakan bahwa kebiasaan mental dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan fisik. Lingkungan fisik mencakup kondisi fisik hunian (bangunan), ruang interior beserta perabotnya, dan sebagainya. Apabila bangunan memiliki ruang yang nyaman untuk dihuni serta untuk beraktivitas di dalamnya, maka hal tersebut dapat mempengaruhi pembentukan dan perkembangan perilaku penggunaannya.

Sekolah inklusi adalah sekolah yang menampung semua murid di kelas yang sama (Stainback, 1990). Sekolah tersebut mampu memberikan program pendidikan yang layak sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan setiap siswa. Guru bertanggung jawab untuk memberi bantuan dan dukungan agar siswa dapat mencapai keberhasilan. Loiacono dan Valenti (2010) menyatakan bahwa anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di sekolah reguler memiliki kemampuan bersosialisasi lebih baik. Irvine dan Lupart (2016) menyetujui bahwa menempatkan anak dengan kebutuhan khusus dapat meningkatkan kompetensi sosialnya. Dengan ini, pendidikan inklusif merupakan penyelenggaraan pendidikan yang menghargai keberagaman sehingga mensyaratkan sikap tidak membedakan fisik, mental maupun ras, suku dan, agama (Heldanita, 2016).

Darmaprawira (2002) mengemukakan bahwa suatu lingkungan yang dirancang baik, bukan hanya memberikan kemudahan belajar, melainkan juga dapat mengurangi masalah-masalah perilaku negatif. Ruang yang baik untuk perkembangan anak-anak taman kanak-kanak adalah dengan menyediakan ruang untuk area-area aktivitas tersendiri yang meliputi *entry zone*, *messy zone*, *active zone*, dan *quite zone* (Olds, 2001). Penggunaan unsur-unsur interior juga tidak boleh terlalu dominan terhadap unsur lainnya melainkan perlu ada keseimbangan yang sesuai dengan prinsip-prinsip interior, supaya tidak menimbulkan kekacauan di dalam ruangan (Laksmiwati, 1989). Selain itu, para



psikolog telah melakukan beberapa eksperimen yang dapat dibuktikan bahwa pemilihan warna yang tepat pada sekolah dapat meningkatkan proses belajar, baik siswa maupun gurunya.

Kehadiran pandemi COVID-19 memberikan pengaruh yang tidak biasa pada kehidupan masyarakat, tidak hanya memberi dampak pada kesehatan fisik namun juga kesehatan mental masyarakat. Seperti yang dikemukakan oleh Brook dkk (2020) bahwa ada beberapa dampak psikologi di masa pandemi yaitu gangguan stres pasca trauma (*post traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya. Kondisi yang paling membahayakan adalah kemunculan kasus *xenofobial* dan juga kasus bunuh diri karena seseorang ketakutan bila dirinya akan terinfeksi oleh virus yang dianggap sangat mengerikan. Efek yang ditimbulkan juga terjadi pada anak-anak, karena akses sosialnya bersama teman-teman di sekolah dan eksplorasi dirinya dengan lingkungan sekitar terbatas (Sejati, Wati & Fajriyah, 2020).

### 1.3. Tujuan penelitian

Objek penelitian yakni desain interior sekolah inklusi dengan fokus subjek pada anak-anak taman kanak-kanak yang berumur antara 4-6 tahun, termasuk anak dengan kebutuhan khusus. Adapun tujuan penelitiannya sebagai berikut.

- a. Sekolah inklusi dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum dan bagi anak luar biasa. Diharapkan masyarakat dapat menerima keberadaan anak berkebutuhan khusus, selain itu memungkinkan anak dengan kebutuhan khusus mendapatkan pendidikan yang maksimal sebanding dengan anak normal.
- b. Memberikan informasi mengenai perancangan interior terhadap sekolah inklusi yang sesuai dengan standar pencegahan dan penyebaran COVID-19.
- c. Desain interior sekolah inklusi yang mampu memberikan efek positif bagi psikologis penggunanya, serta memberikan kesempatan untuk pengembangan diri secara intelektual dan mental pada siswa dan guru.
- d. Memberikan wawasan pengetahuan mengenai efek psikologis yang baik bagi anak berkebutuhan khusus sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mampu melakukan sosialisasi dengan baik.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Sekolah inklusi

Pendidikan adalah salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia. Pendidikan ini dapat didapatkan melalui lembaga pendidikan baik formal, informal, dan nonformal. Sekolah merupakan pendidikan formal yang diperlukan untuk memberi bekal dan keterampilan agar dapat bermanfaat di dalam masyarakat. Keberadaan sekolah tidak hanya penting bagi anak normal saja, melainkan juga penting bagi anak berkebutuhan khusus. Di Indonesia, anak berkebutuhan khusus sering dikucilkan dari lingkungan sekitarnya dan sering menerima perlakuan diskriminatif. Anak kebutuhan khusus juga sulit untuk mendapatkan sekolah yang layak dan sebanding dengan anak normal. Oleh karena itu, perlu disediakan layanan pendidikan yang baik dan memberikan arahan serta motivasi membangun untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Sekolah yang dianggap tepat adalah sekolah inklusi (Pratiwi, 2015). Sekolah inklusi merupakan sarana yang menyediakan pendidikan untuk semua anak, termasuk anak disabilitas (Darma & Rusyidi). Kehadiran sekolah inklusi merupakan upaya untuk menghapus batas yang selama ini muncul di tengah masyarakat bahwa anak berkebutuhan khusus harus bersekolah di sekolah khusus. Dengan adanya sekolah inklusi maka anak-anak berkebutuhan khusus dapat bersekolah di sekolah reguler layaknya anak normal (Pratiwi, 2015).



Sistem pembelajaran, kurikulum, sarana dan prasarana pada sekolah inklusi akan memfasilitasi kebutuhan anak disabilitas sehingga dapat mengikuti pendidikan dan bersosialisasi dengan baik. Sekolah inklusi memiliki manfaat, antara lain :

a. Memberikan hak dan kewajiban yang sama dengan anak didik reguler, pada anak berkebutuhan khusus.

Anak berkebutuhan khusus memiliki hak yang sama dengan anak normal. Berdasarkan pasal 31 UUD 1945 dicantumkan bahwa semua warga negara berhak memperoleh pendidikan. Hal tersebut dijabarkan lebih lanjut dalam BAB VI Pasal 5 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

b. Memberikan dorongan agar anak berkebutuhan khusus memiliki rasa percaya diri.

Dengan adanya sekolah inklusi, memberikan kesempatan bagi perkembangan kepercayaan diri anak berkebutuhan khusus (*self esteem*). *Self esteem* adalah perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan ingin menjadi apa nantinya. Anak yang memiliki *self esteem* yang tinggi umumnya merasa dirinya berharga, sehingga dapat menerima diri sendiri dan dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya (Pratiwi, 2015).

c. Menyediakan fasilitas untuk mengembangkan diri dan belajar.

Sekolah inklusi tidak hanya memberikan manfaat bagi anak berkebutuhan khusus melainkan juga memberi manfaat bagi anak normal, guru, maupun masyarakat. Dengan adanya sekolah inklusi maka dapat melawan sikap diskriminatif (Pratiwi, 2015).

d. Menyediakan kesempatan untuk belajar dan bersosialisasi dengan teman yang lain.

Interaksi sosial yang ada di sekolah inklusi ini memberikan kesempatan pada anak berkebutuhan untuk berinteraksi dengan anak normal. Interaksi sosial ini juga dapat mengajarkan peserta didik untuk meniru sebuah strategi, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, memperoleh kecakapan hidup yang lebih baik, dan mengurangi perilaku yang meledak-ledak (Irvine dan Lupart, 2006).

Berdasarkan data Dapodik, saat ini baru terdapat 11% sekolah di seluruh Indonesia yang merupakan sekolah inklusi. Minimnya jumlah sekolah inklusi di Indonesia diakibatkan oleh beberapa hambatan, yaitu:

a. Penolakan dari orang tua anak dengan kebutuhan khusus untuk melaksanakan proses belajar dan mengajar bersama.

Orang tua enggan untuk menyekolahkan anak berkebutuhan khusus pada sekolah reguler dengan alasan khawatir akan mendapat penolakan serta kurangnya kepedulian masyarakat pada anak berkebutuhan khusus (Pratiwi, 2015).

b. Masih minimnya guru maupun tenaga kerja yang dapat menjadi pendamping anak didik berkebutuhan khusus.

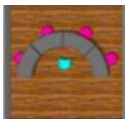
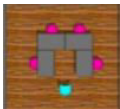
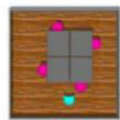
Ward (1987) mengatakan bahwa penolakan dari guru dan lemahnya dukungan terhadap anak berkebutuhan khusus dikarenakan kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang anak dengan kebutuhan khusus. Latar belakang pendidikan yang tidak memberikan bekal pada guru mengenai anak berkebutuhan khusus menjadi penyebab guru di sekolah reguler menolak adanya kebijakan sekolah inklusi (Pratiwi, 2015).

c. Fasilitas sekolah yang belum memadai.

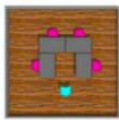
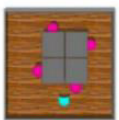
Penyelenggaraan sekolah inklusi memerlukan banyak sarana dan prasarana untuk mengakomodasi semua kebutuhan anak berkebutuhan khusus. Penyebab minimnya fasilitas pada sekolah adalah faktor biaya (Pratiwi, 2015).

## Konsep Pengaturan Ruang Kelas Sekolah Inklusi:

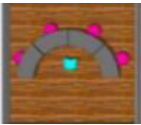
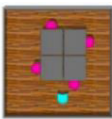
### a. Ruang kelas A (tunarungu dan tunadaksa).

| Penyusunan Furniture                                                                                                                            | Alasan                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Gambar 1: Desain Meja Melingkar (Wijaya, 2018).</b></p> | <p>a. Susunan meja berbentuk U yang memudahkan anak tunarungu untuk memahami komunikasi dengan membaca gerak bibir lawan bicaranya.</p> <p>b. Susunan perabot tidak kaku dan tidak menghambat mobilitas anak tunadaksa.</p> <p>c. Diperlukan <i>space</i> yang cukup luas untuk penyusunan ini dalam satu kelas.</p> |
|  <p><b>Gambar 2: Desain Meja U (Wijaya, 2018).</b></p>         | <p>a. Pengaturan meja persegi yang lebih fleksibel, sehingga penyusunannya dapat berbentuk U.</p> <p>b. Susunan perabot lebih mudah dijangkau oleh anak tunadaksa karena bentuk meja lebih kaku.</p> <p>c. Lebih menghemat <i>space</i> dalam ruangan.</p>                                                           |
|  <p><b>Gambar 3: Desain Meja Persegi (Wijaya, 2018).</b></p>   | <p>a. Penggunaan <i>space</i> ruangan lebih hemat.</p> <p>b. Susunan perabot memudahkan untuk mobilitas pengguna kursi roda.</p> <p>c. Dapat digunakan untuk pembelajaran kelompok.</p>                                                                                                                              |

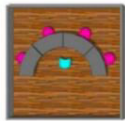
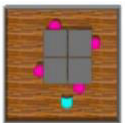
### b. Ruang kelas B (tunarungu dan tunanetra).

| Penyusunan Furniture                                                                                                                            | Alasan                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Gambar 4: Desain Meja Persegi (Wijaya, 2018).</b></p> | <p>a. Sirkulasi dan orientasi mudah dihafal oleh anak tunanetra.</p> <p>b. Meja persegi digunakan agar memungkinkan untuk terjadinya modifikasi.</p> <p>c. Untuk anak tunarungu cenderung sulit untuk berkomunikasi.</p>                                             |
|  <p><b>Gambar 5: Desain Meja U (Wijaya, 2018).</b></p>       | <p>a. Meja persegi yang mudah dimodifikasi menjadi bentuk U, menguntungkan anak tunarungu untuk berkomunikasi dengan mudah.</p> <p>b. Pengaturan meja berbentuk U tidak mempersulit untuk anak tunanetra.</p> <p>c. Penggunaan <i>space</i> ruangan lebih hemat.</p> |
|  <p><b>Gambar 6: Desain Meja Persegi (Wijaya, 2018).</b></p> | <p>a. Penataan meja persegi yang dimodifikasi, memudahkan anak untuk saling melihat dan tidak menjadi masalah untuk anak tunanetra.</p> <p>b. Penataan perabot tersebut lebih hemat <i>space</i> ruangan.</p>                                                        |

c. Ruang kelas C (tunagrahita dan tunalaras).

| Penyusunan Furniture                                                                                                                            | Alasan                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Gambar 7: Desain Meja Melingkar (Wijaya, 2018).</b></p> | a. Penyusunan tempat duduk tidak diletakkan secara berhadapan agar anak dapat berkonsentrasi penuh dalam pembelajaran dan tidak saling mengganggu secara emosional. |
|  <p><b>Gambar 8: Desain Meja Persegi (Wijaya, 2018).</b></p>   | a. Modifikasi penataan dari meja persegi yang tidak berhadapan namun tetap dapat digunakan untuk pembelajaran berkelompok karena jarak antar anak berdekatan.       |

d. Ruang kelas D (autis dan *slow learner*).

| Penyusunan Furniture                                                                                                                              | Alasan                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Gambar 9: Desain Meja Melingkar (Wijaya, 2018).</b></p> | a. Pengaturan meja belajar mampu meningkatkan konsentrasi bagi anak autis, yang cenderung sulit untuk berkonsentrasi.                                                                                                                                           |
|  <p><b>Gambar 10: Desain Meja Persegi (Wijaya, 2018).</b></p>  | <p>a. Anak <i>slow learner</i> lebih termotivasi dalam belajar apabila melihat temannya.</p> <p>b. Penyusunan ini cukup baik bagi anak autis karena fokus pandangan mata tetap ke meja dan temannya sehingga menyebabkan anak berpacu dalam proses belajar.</p> |

## 2.2. Dampak pandemi covid-19 pada pendidikan di Indonesia

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan munculnya penyakit baru yaitu corona virus jenis baru (SARS-CoV-2) yang diberi nama *Coronavirus disease 2019* (COVID-19) (WHO, 2020).

Pendidikan di Indonesia menjadi salah satu bidang terdampak oleh virus tersebut, sehingga pemerintah menerapkan kebijakan *Work From Home* (WFH) atau bekerja dari rumah. Dengan adanya pembatasan interaksi sosial, Kementerian Pendidikan mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan sistem dalam

jaringan (daring). Dengan sistem pembelajaran ini ditemukan permasalahan seperti akses informasi yang terkendala oleh sinyal sehingga siswa terkadang tertinggal pembelajarannya dan guru yang memeriksa banyak tugas membuat ruang penyimpanan *gadget* semakin terbatas (Siahaan, 2019).

Tidak hanya itu, pandemi COVID-19 ini memberikan dua dampak yaitu jangka pendek dan jangka panjang pada keberlangsungan pendidikan di Indonesia (Aji, 2020). Dampak pertama jangka pendek dirasakan oleh keluarga yang tidak terbiasa dengan belajar dari rumah. Hal ini dapat mempengaruhi produktivitas orang tua saat bekerja, karena waktu terbagi dengan memberikan bimbingan pada anak. Selain itu, juga memberikan dampak psikologi anak dengan tidak dapatnya bersosialisasi secara langsung dengan teman serta guru. Dampak kedua jangka panjang yaitu mengakibatkan tidak meratanya pendidikan pada daerah-daerah di Indonesia.

Permasalahan lain yang ditemukan yakni anak-anak penyandang disabilitas sulit menerima pembelajaran jarak jauh (daring) karena memerlukan kontak fisik dan emosional dengan guru. Anak-anak berkebutuhan khusus juga mengandalkan alat-alat dan terapi khusus supaya dapat belajar dengan baik, sehingga dengan adanya pembelajaran jarak jauh, belajar menjadi kurang maksimal (UNICEF, 2020).

### **2.3. Solusi berkaitan dengan bidang pendidikan terhadap covid-19**

Pendidikan di Indonesia tetap harus berjalan dengan baik meskipun adanya perubahan keadaan saat pandemi COVID-19, agar generasi muda bangsa dapat menerima pendidikan yang layak dan dapat berkembang dengan baik. Pemberlangsungan belajar secara *on site* perlu memperhatikan protokol kesehatan agar penyebaran virus tidak terjadi. Menurut Kementerian Kesehatan, protokol kesehatan yang harus ditaati antara lain:

a. Menggunakan alat pelindung diri berupa masker.

Masker yang menutupi hidung, mulut, dan dagu. Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya menggunakan 3 lapis atau lebih.

b. Membersihkan tangan secara teratur.

Mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir, minimal 20 detik dapat membunuh virus yang ada pada tangan dan mengurangi dampak terjangkitnya virus COVID-19. Selain itu, dapat menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol atau *hand sanitizer*.

c. Menjaga jarak minimal 1 meter.

Virus COVID-19 dapat berpindah melalui *droplet* ketika orang berbicara, bersin atau batuk sehingga dengan menjaga jarak minimal 1 meter mengurangi risiko berpindahnya virus dari satu orang ke orang yang lain.

d. Tidak berkerumun.

Hindari kerumunan, keramaian dan berdesakan. Dengan berkerumun meningkatkan risiko penyebaran virus COVID-19.

e. Melakukan pola hidup sehat.

Pola hidup sehat dengan istirahat teratur, olahraga, dan makan makanan bergizi dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia sehingga tidak mudah terjangkit penyakit termasuk virus COVID-19.

### **2.4. Dampak pandemi covid-19 pada psikologi anak**

Pada usia anak 0-8 tahun, anak memerlukan interaksi sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Selain itu, pada usia tersebut anak mulai mengembangkan perilakunya sesuai dengan lingkungan sosialnya. Melalui interaksi sosial, anak mendapatkan banyak informasi, sekaligus anak belajar untuk memahami pentingnya kepedulian dengan orang lain. Pada usia 4-5 tahun, anak cenderung melihat dan memperhatikan orang lain untuk menambah wawasan dan pengetahuannya. Informasi yang didapatkan mayoritas didapatkan dari teman bermainnya. Ketika bermain, anak bebas mengekspresikan perasaan seperti senang, sedih, marah, gembira, dan puas. (Norkhalifah, 2021).

Akan tetapi, pada saat pandemi COVID-19, anak mengalami pembatasan interaksi sosial yang membuat ruang lingkup sosial anak menjadi terbatas. Pembatasan sosial ini mempengaruhi perkembangan sosial seorang anak. Perkembangan sosial adalah sebuah pencapaian kematangan dalam hubungan sosial yang dapat diartikan sebagai proses belajar untuk menyelaraskan diri dengan norma, moral, dan juga dengan tradisi. Dengan adanya keterbatasan interaksi sosial, dapat berdampak pada psikologis anak dan dapat membuat anak merasa terasing sehingga enggan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Tidak hanya hal itu, pada masa pandemi COVID-19 anak mengalami krisis pengasuhan positif. Pengasuhan positif menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan adalah pengasuhan yang berlandaskan pada kasih sayang, menghargai anak, membangun interaksi yang baik antara anak dan orang tua, dan menstimulasi anak agar dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal. Pengasuhan yang menerapkan pemberian *reward*, pemenuhan hak anak, dan mengedepankan kepentingan anak (Djaja dkk, 2016). Namun tidak semua orang tua mampu memenuhi kebutuhan anak tersebut secara menyeluruh di masa pandemi ini (Wiresti, 2021).

## **2.5. Solusi terhadap masalah psikologi pada anak**

Anak pada usia antara 3-6 tahun merupakan masa *golden age*, karena pada masa tersebut terjadi perkembangan yang sangat pesat dan paling baik diantara umur yang lainnya. Perkembangan tersebut mencakup perkembangan fisik dan psikis (Sit, 2015). Periode perkembangan anak usia dini tersebut merupakan periode penting untuk menyerap informasi yang ada disekitarnya. Taman kanak-kanak sebagai lembaga pendidikan formal pertama sebagai sarana untuk membantu memberikan rangsangan dan dukungan pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak (Sari, 2004).

Salah satu solusi yang dapat membantu mengurangi dampak psikologi pada anak adalah dengan mendesain interior ruang sekolah inklusi taman kanak-kanak menggunakan pemilihan warna yang tepat. Warna memiliki pengaruh penting terhadap suatu ruangan dan mampu mempengaruhi psikologis seseorang yang berada pada ruangan tersebut. Penggunaan warna yang tepat akan memberikan dampak yang positif pada anak dan aktivitas anak. Tidak hanya itu, warna juga dapat menciptakan suasana tertentu secara psikologis yang dapat mempengaruhi anak merasa nyaman, memotivasi anak untuk berpikir kreatif, membantu anak untuk konsentrasi dalam belajar sehingga perkembangan anak dapat optimal. Dengan pemilihan warna yang sesuai dengan kebutuhan anak dalam ruang, diharapkan dapat memberikan stimulus bagi anak melalui tampilan warna dalam ruang (Sari, 2004).

## **2.6. Universal design**

*Universal Design* adalah pendekatan desain untuk menghasilkan fasilitas dan juga produk bagi semua orang (sebagai pengguna) secara umum, rentan usia, tanpa batasan fisik, dan juga jenis kelamin. Terdapat tujuh prinsip dalam *universal design*, antara lain:

### **a. Equitable Use**

Desain yang dapat digunakan secara wajar oleh semua orang tanpa menstigma penggunaannya dan kemampuannya.

### **b. Flexibility in Use**

Desain yang fleksibel dan dapat memfasilitasi kebutuhan aktivitas semua orang (sebagai pengguna) secara umum, tanpa batasan fisik, rentang usia, dan juga jenis kelamin.

### **c. Simple and Intuitive Use**

Desain yang cara penggunaannya mudah dimengerti, tanpa tuntutan pengalaman penggunaan, pengetahuan, dan kemampuan bahasa tertentu.

### **d. Perceptible Information**

Desain yang mengkomunikasikan atau mengakomodasikan informasi dengan efektif kepada pengguna, dan dekat dengan kondisi ambang dan atau kemampuan sensor pengguna.

e. *Tolerance for Error*

Desain yang meminimalkan dampak dan konsekuensi kecelakaan atau kejadian yang tidak diinginkan dari tindakan yang keliru.

f. *Low Physical Effort*

Desain yang dapat digunakan secara efisien dan nyaman dengan usaha kekuatan fisik minimal (tidak melelahkan).

g. *Size and Space for Approach and Use*

Desain yang disesuaikan dengan ukuran, postur, dan mobilitas penggunanya.

## 2.7. Sekolah inklusi galuh handayani surabaya

Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya terletak di Jl. Manyar Sambongan No.87-89, Kertajaya, Gubeng, Surabaya, Jawa Timur 60282. Data lokasi didapatkan dari tinjauan laporan tugas akhir (Rahmadhani, 2017). Berikut ini adalah *layout* lantai 2 dari sekolah tersebut:



Gambar 11: Layout Lantai 2 Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya (Ramadhani, 2017)

Keterangan Gambar:

1. Pos Satpam
2. Area Tunggu Wali Murid
3. Lapangan (Area Bermain)
4. Gudang
5. Ruang Tamu



6. Ruang Terapi (Asesmen)
7. Ruang UKS & Terapi
8. Ruang Kepala SD
9. Ruang Kelas TK
10. Ruang Kepala Yayasan
11. Ruang SD
12. Toilet
13. Musholla
14. Dapur
15. Asrama
16. Perpustakaan
17. Parkir
18. Ruang Kantor
19. Mushola

Ruang Kelas TK di Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya terletak pada lantai 2 gedung dan memiliki ukuran 485 x 705 cm.



**Gambar 12: Ruang TK Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya (Ramadhani, 2017)**

### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (Litbang) atau disebut juga dengan *Research & Development (R&D)*. Metode penelitian pengembangan merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk menghasilkan, mengembangkan, atau memvalidasi suatu produk. Tujuan metode ini adalah untuk mengembangkan, memperluas, dan menggali lebih jauh tentang suatu teori dalam disiplin ilmu.

Penulis melakukan pencarian data dan pengambilan akar penelitian berdasarkan dari literatur ataupun jurnal yang berkaitan dengan topik yang akan dianalisis. Literatur ataupun jurnal tersebut dijadikan dasar dari penelitian yang dilakukan. Penulis melakukan penelitian terhadap sekolah inklusi, psikologi, dan COVID-19 yang mampu memberikan pengaruh pada anak taman kanak-kanak. Kemudian hasil dari penelitian tersebut dikembangkan berupa saran yang terbaik, untuk mengolah pengaruh yang diberikan kepada anak taman kanak-kanak menjadi hal yang mampu meningkatkan proses kembang intelektual dan mental anak. Pengembangan tersebut dilakukan dengan melakukan perancangan terhadap ruang interior di sekolah inklusi yang memperhatikan aspek psikologis anak dan perubahan yang terjadi akibat adanya pandemi COVID-19.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Fasilitas pada sekolah inklusi

Sekolah memerlukan fasilitas yang memadai bagi setiap penggunanya, terutama untuk anak berkebutuhan khusus. Sekolah pada umumnya memiliki beberapa fasilitas yaitu ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang kesehatan (UKS), lapangan untuk olahraga, dan kantin. Fasilitas-fasilitas tersebut berguna untuk memenuhi semua aktivitas belajar dan mengajar yang terjadi di sekolah (Sarwiendah, 2020).

Garnida (2015) menyatakan bahwa sekolah inklusi memiliki prasarana khusus bagi pembinaan anak berkebutuhan khusus. Ruangan khusus ini diperuntukkan untuk pembinaan anak berkebutuhan khusus dan dapat juga digunakan untuk terapi bagi anak berkebutuhan khusus. Selain memerlukan ruangan khusus, anak kebutuhan khusus juga membutuhkan ruang sumber sebagai tempat penyediaan sumber dan media belajar yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Sekolah inklusi juga harus memiliki alat asesmen yang digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik dari anak berkebutuhan khusus yang mendaftar di sekolah tersebut. Setiap jenis kekhususan, baik untuk anak yang kesulitan dalam penglihatan, pendengaran, dan belajar, telah dapat dibantu dengan alat asesmen tersebut (Sarwiendah, 2020). Menurut pedoman khusus penyelenggaraan pendidikan inklusif, setiap ruang kelas disarankan hanya terdapat anak berkebutuhan khusus yang memiliki kebutuhan sejenis saja dan dalam satu sekolah tidak lebih dari dua jenis kebutuhan.

### 4.2. Peran perancangan interior sekolah inklusi pada psikologi anak

#### 4.2.1. Kebutuhan anak dalam hal psikologi

Kualitas dan suasana dalam ruangan mempengaruhi perkembangan anak. Menurut Eilleen (1998) kebutuhan anak dalam ruang adalah memperoleh rasa bebas, aman, rangsang, nyaman, dan hangat. Rasa bebas ini memiliki arti anak-anak tidak menemukan kesulitan untuk beraktivitas di dalam sebuah ruang sehingga anak dapat beraktivitas dengan sepenuh hati untuk perkembangan psikologisnya. Rasa aman mempunyai pengertian yaitu lingkungan fisik memberikan rasa aman kepada anak ketika melakukan kegiatan. Dengan mendapatkan rasa aman, anak tidak merasa dalam kondisi yang menakutkan dan menegangkan ketika berada di dalam ruang tersebut. Rasa nyaman dipengaruhi oleh pengolahan ruang yang berpengaruh pada aspek psikologisnya, apabila anak berada dalam ruangan yang tidak nyaman, anak cenderung mudah bosan dan merasa terasing. Sedangkan rangsang memiliki arti bahwa ruang mampu hadir sebagai faktor eksternal yang dapat membantu proses perkembangan melalui aktivitas kreatifnya. Selain itu, rangsang juga memiliki arti bahwa ruangan dapat memberikan sumber gagasan beserta imajinasi bagi anak-anak sehingga dapat meningkatkan produktivitas anak.

#### 4.2.2. Warna yang mendukung kebutuhan anak

Menurut Sriti Mayang Sari (2004), seorang anak belum memiliki persepsi yang utuh dalam sebuah ruangan, sehingga anak lebih cenderung mengamati detail-detail bagian ruangan yang menarik baginya. Dalam menciptakan suasana ruang sekolah Taman Kanak-Kanak perlu dipentingkan penampilan dari tiap unsur ruang tersebut secara maksimal karena dengan hal itu dapat merangsang keinginan anak untuk menetap di ruangan tersebut.

Warna memiliki pengaruh besar terhadap psikologi sebuah ruangan. Warna merupakan salah satu sarana untuk melatih persepsi pengguna terhadap sebuah ruang, karena berbagai kombinasinya dapat menghasilkan sejumlah petunjuk bagi anak-anak untuk memperkirakan jarak dan kedalaman (Sari, 2004).

Warna dingin dan hangat suatu warna mampu memberikan kesan yang berbeda. Warna dingin dengan intensitas rendah memberikan kesan santai dan tenang. Pemberian rasa bebas dapat dengan menggunakan warna-warna terang dan netral, karena warna tersebut merupakan warna yang fleksibel. Sedangkan warna hangat dengan intensitas tinggi memberikan kesan semangat dan aktif.

Untuk memenuhi kebutuhan rasa aman perlunya menggunakan warna yang tidak menegangkan, seperti warna hitam atau warna-warna gelap lainnya, serta warna yang tidak menyilaukan mata dan membuat mata cepat lelah. Warna-warna yang menyilaukan mata biasanya memiliki intensitas yang tinggi. Sedangkan untuk rasa nyaman dan hangat dapat menggunakan warna-warna hangat dan intensitas rendah. Penggunaan warna pastel mampu memberikan semua rasa aman, nyaman, bebas, dan hangat yang dibutuhkan seorang anak. Warna pastel merupakan warna yang fleksibel, tidak menakutkan, tidak menegangkan, tidak menyilaukan, dan menyenangkan.

Menurut Sriti Mayang Sari (2004), warna bukan hanya berperan untuk pembangunan suasana emosional saja, namun warna juga memiliki peran lain, yaitu:

a. Menciptakan rasa dingin, hangat, tenang, maupun riang

Penggunaan warna dengan intensitas rendah mampu memberikan rasa dingin, sedangkan warna dengan intensitas tinggi mampu memberikan rasa hangat.

b. Mampu meningkatkan fokus atau mengalihkan perhatian

Warna yang menarik atau terang biasanya menarik perhatian anak, sedangkan warna-warna tidak menarik seperti hitam, abu-abu memiliki kesan yang berbeda terhadap perilaku yang diberikan.

c. Stimulus

Warna mampu memberikan rangsangan, dengan menggunakan warna-warna cerah merangsang anak untuk bersemangat saat beraktivitas.

d. Membuat ruangan terasa lebih luas atau sempit

Warna terang mampu memberikan kesan bahwa objek terasa dekat dan ringan, sedangkan sebaliknya warna gelap mampu memberikan kesan berat dan jauh.

e. Evaluasi perkembangan anak

Warna dapat digunakan untuk mengevaluasi perkembangan anak dengan memberikan warna yang berbeda bentuk sama, atau warna sama bentuk yang berbeda.

#### **4.3. Perancangan interior sekolah inklusi terhadap pandemi covid-19**

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim menegaskan bahwa pemerintah daerah perlu memperhatikan syarat dan ketentuan untuk sekolah tatap muka. Syarat pertama yang diperlukan adalah tersedianya sarana sanitasi dan kebersihan berupa penyediaan wastafel pada area sekolah terutama area masuk, sehingga ketika anak pertama kali masuk ke area sekolah diwajibkan untuk mencuci tangan sesuai dengan aturan cuci tangan yang benar (minimal 20 detik). Syarat yang kedua adalah akses pelayanan kesehatan. Sekolah memiliki tempat untuk menyediakan layanan kesehatan untuk anak dan letaknya mudah dijangkau dari semua sudut sekolah. Tempat layanan kesehatan bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan pertama bagi anak yang saat itu membutuhkan. Ketiga yaitu kesiapan menerapkan wajib masker di wilayah sekolah. Masker merupakan salah satu protokol kesehatan yang harus digunakan untuk mencegah penyebaran virus COVID-19. Sekolah juga harus memiliki alat pengukur suhu sebagai alat untuk mengecek suhu anak yang melakukan pembelajaran tatap muka. Jika suhu anak tersebut di atas 37 derajat celcius maka tidak diperbolehkan untuk belajar secara langsung. Anak harus kembali ke rumah dan melakukan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, sekolah perlu mendapatkan persetujuan komite sekolah untuk belajar tatap muka serta juga harus melakukan pemetaan warga sekolah.

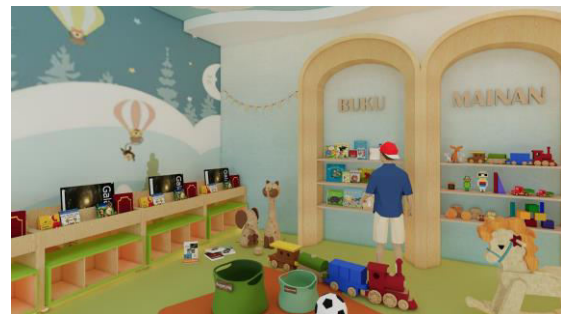
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim juga menekankan untuk setiap kelas melakukan pembelajaran secara *shifting* atau adanya sistem rotasi siswa. Untuk jenjang pendidikan usia dini dan anak berkebutuhan khusus, maksimal diijinkan hanya 5 orang per kelas (CNNIndonesia.com). Untuk perancangan interior sekolah inklusi saat pandemi COVID-19 perlu memperhatikan jarak antar anak di setiap ruangnya, sehingga mencegah penyebaran virus COVID-19 menjangkit anak tersebut.

#### 4.4. Perancangan interior pada sekolah inklusi galuh handayani surabaya

Ruang kelas taman kanak-kanak menggunakan dominan warna *soft* atau pastel. Penggunaan warna pastel mampu memberikan rasa aman, nyaman, bebas, dan hangat yang dibutuhkan seorang anak. Warna pastel merupakan warna yang fleksibel, tidak menakutkan, tidak menegangkan, tidak menyilaukan, dan menyenangkan. Warna dominan yang digunakan pada ruang kelas inklusi Galuh Handayani Surabaya adalah warna biru, hijau, dan krem. Warna-warna tersebut memiliki efek psikologis antara lain: warna biru mampu memberikan rasa tenang, aman, stabil, dan kreatif yang sesuai untuk ruang taman kanak-kanak dan aktivitasnya. Warna hijau memiliki efek psikologis yaitu menyeimbangkan emosi dan keterbukaan dalam berkomunikasi. Warna krem secara psikologis menyimbolkan ketenangan, keanggunan, kenyamanan, dan kemurnian. Selain menggunakan warna tersebut, juga tetap menggunakan warna yang lain, sehingga tidak monoton dan membuat suasana ruang lebih ceria dan semangat.



Gambar 13: Perspektif 1 Ruang Kelas.  
(Penulis, 2021)



Gambar 14: Perspektif 2 Ruang Kelas.  
(Penulis, 2021)

Pada satu ruang kelas taman kanak-kanak hanya berkapasitas 4 orang, sehingga jarak sosial lebih terjaga dan pembelajaran juga lebih maksimal. Pada salah satu sisi dinding terdapat papan akrilik untuk meletakkan karya gambar anak. Akrilik merupakan bahan yang mudah perawatannya. Penggunaan jenis material dan warna yang berbeda pada lantai memberikan batasan tidak langsung antara area belajar (berwarna coklat dan terdapat meja) serta area bermain dan membaca (berwarna hijau). Pada area belajar, kursi dan meja belajar ditata bentuk persegi bertujuan untuk:

- a. Dapat digunakan untuk anak tunarungu, tunadaksa, tunanetra, tunagrahita, tunalaras, autisme dan *slow learner*.
- b. Anak saling berhadapan dan mudah untuk melihat temannya pada proses pembelajaran sehingga menyebabkan anak berpacu dalam proses belajar.
- c. Penggunaan *space* ruangan lebih hemat.
- d. Memudahkan untuk mobilitas pengguna kursi roda.
- e. Dapat digunakan untuk pembelajaran kelompok.
- f. Terdapat jarak yang cukup antar anak, sehingga terdapat *social distancing*.

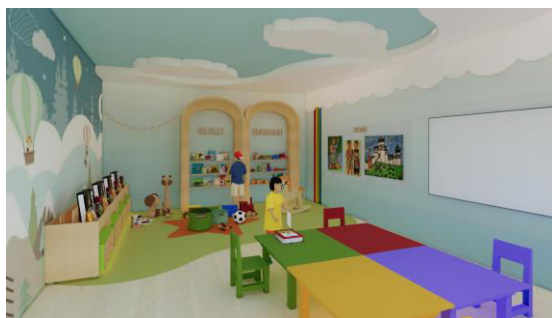


**Gambar 15: Perspektif 3 Ruang Kelas.**  
(Penulis, 2021)



**Gambar 16: Perspektif 4 Ruang Kelas.**  
(Penulis, 2021)

Dalam ruang kelas terdapat rak dan lemari untuk menyimpan peralatan belajar, buku-buku, mainan yang digunakan anak. Rak dan lemari menggunakan warna yang *soft* sehingga tidak terlalu menyilaukan mata dan lebih nyaman untuk pengguna. Dinding pada sisi kiri menggunakan *wallpaper*/mural bergambar sehingga meningkatkan suasana yang lebih menarik bagi anak-anak. Desain interior ruang kelas taman kanak-kanak menggunakan bentuk lengkung agar lebih aman untuk anak-anak serta memberikan kesan yang tidak kaku dan lebih fleksibel, sehingga secara tidak langsung membuat anak merasa lebih nyaman.



**Gambar 17: Perspektif 5 Ruang Kelas.**  
(Penulis, 2021)



**Gambar 18: Perspektif 6 Ruang Kelas.**  
(Penulis, 2021)

Perancangan ruang kelas juga menerapkan prinsip *universal design*:

a. *Equitable Use*

Ukuran pintu disesuaikan dengan lebar kursi roda, sehingga anak pengguna kursi roda dapat mengakses ruang kelas tersebut.

b. *Simple and Intuitive Use*

Desain ruang yang cara penggunaannya mudah dimengerti sehingga anak dapat menggunakan fasilitas dengan baik tanpa adanya tuntunan.

c. *Low Physical Effort*

Penggunaan rak dan lemari tanpa bukaan, sehingga anak mengambil barang tanpa *effort* atau usaha tertentu.

d. *Size and Space for Approach and Use*

Ukuran meja, kursi, rak, dan lemari disesuaikan dengan standar jangkauan anak, sehingga anak dapat dengan mudah menggunakannya.





Gambar 19: Perspektif 7 Ruang Kelas. (Penulis, 2021)

## 5 Kesimpulan

Sekolah inklusi di Indonesia penting karena dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum dan bagi anak luar biasa serta diharapkan masyarakat dapat menerima keberadaan anak berkebutuhan khusus. Selain itu memungkinkan anak berkebutuhan khusus mendapatkan pendidikan yang maksimal sebanding dengan anak normal. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perancangan interior terhadap sekolah inklusi pada era *new normal*. Perancangan sekolah inklusi ini bertujuan untuk memberikan efek positif bagi psikologis penggunaannya, serta memberikan kesempatan untuk pengembangan diri secara intelektual dan mental siswa maupun guru. Dengan adanya sekolah inklusi, anak berkebutuhan khusus dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mampu melakukan sosialisasi dengan baik. Sekolah inklusi juga dapat meningkatkan sikap toleransi pada siswa kelas reguler.

Penulis mengambil salah satu contoh nyata dari ruang taman kanak-kanak Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya. Perancangan dilakukan dengan memadupadankan warna, karena warna memiliki pengaruh besar terhadap psikologi sebuah ruangan. Warna pastel mampu memberikan rasa aman, nyaman, bebas, dan hangat yang dibutuhkan seorang anak sehingga sesuai untuk perancangan kelas taman kanak-kanak. Warna dominan yang digunakan pada perencanaan ruang kelas inklusi Galuh Handayani Surabaya adalah warna biru, hijau, dan krem. Warna-warna tersebut memiliki efek psikologis antara lain: warna biru mampu memberikan rasa tenang, aman, stabil, dan kreatif. Warna hijau memiliki efek psikologis yakni menyeimbangkan emosi dan keterbukaan dalam berkomunikasi. Sedangkan, warna krem secara psikologis menyimbolkan ketenangan, keanggunan, kenyamanan, dan kemurnian. Selain menggunakan warna tersebut, juga tetap menggunakan warna yang lain, sehingga ruangan tidak terkesan monoton dan menciptakan suasana ruang yang lebih semangat dan ceria.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan dorongan dari Dr. Laksmi Kusuma Wardani, S.Sn., M.Ds. selaku dosen mata kuliah seminar yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam penulisan ini.



## RUJUKAN

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402. doi:10.15408/sjsbs.v7i5.15314
- Astrini, Wulan. (2005). Pengaruh Interior Ruang Belajar dan Bermain Terhadap Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Anak di TK Negeri Pembina Malang. *Dimensi Interior*, 3(1), 1-16. Diakses pada 19 Maret 2021, dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwio-tbf6LzvAhXu6nMBHTeTCFsQFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F217851-pengaruh-interior-ruang-belajar-dan-berm.pdf&usg=AOvVaw1gD0Jx9h\\_NuigkWEqbfjgJ](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwio-tbf6LzvAhXu6nMBHTeTCFsQFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F217851-pengaruh-interior-ruang-belajar-dan-berm.pdf&usg=AOvVaw1gD0Jx9h_NuigkWEqbfjgJ)
- Brooks, K.S. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*, 395, 912–920.
- CNN Indonesia. (2020). *Ketentuan dan Syarat Sekolah Boleh Belajar Tatap Muka Januari*. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201120152957-20-572468/ketentuan-dan-syarat-sekolah-boleh-belajar-tatap-muka-januari>
- Darma, I. P., Rusyidi, B. (2015). Pelaksanaan Sekolah Inklusi di Indonesia. *Prosiding KS: Riset & PKM*. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13530/6317>
- Heldanita. (2016). Konsep Pendidikan Inklusif Pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini. *Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 1(3), 15-24. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwijuMmx6rzvAhVN4nMBHbgWBT4QFjACegQIAhAD&url=http%3A%2F%2Fjournal.uin-suka.ac.id%2Ftarbiyah%2Findex.php%2Fgoldenage%2Farticle%2Fdownload%2F1927%2F1410&usg=AOvVaw1CmKtSOqoQXO9y3QwTtOO0>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19). Kemenkes RI: Jakarta. Diakses pada 19 Maret 2021, dari [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/KMK\\_No\\_\\_HK\\_01\\_07-MENKES-382-2020\\_ttg\\_Protokol\\_Kesehatan\\_Bagi\\_Masyarakat\\_di\\_Tempat\\_dan\\_Fasilitas\\_Umum\\_Dalam\\_Rangka\\_Pencegahan\\_COVID-19.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/KMK_No__HK_01_07-MENKES-382-2020_ttg_Protokol_Kesehatan_Bagi_Masyarakat_di_Tempat_dan_Fasilitas_Umum_Dalam_Rangka_Pencegahan_COVID-19.pdf)
- Laksmiwati, Triandi. (1989). Unsur-Unsur dan Prinsip-prinsip Dasar Perancangan Interior. *Jakarta: CV. Rama MG*.
- Laurens, Joyce Marcella. (2004). *Arsitektur dan Perilaku Manusia*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Mubarizi, A. F., dkk. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Abdimas*, 24(1), 1-6. Diakses pada 19 Maret 2021, dari [https://kkn.unnes.ac.id/lapknunnes/32004\\_3325072008\\_6\\_Desa%20Kutosari\\_20200923\\_224823.pdf](https://kkn.unnes.ac.id/lapknunnes/32004_3325072008_6_Desa%20Kutosari_20200923_224823.pdf)
- Norkhalifah, S. (2021). Pengaruh Pembatasan Interaksi Sosial di Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak Usia Dini. *Psikologi Universitas Lambung Mangkurat*. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://psyarxiv.com/6ahcn/>
- Olds, Anita Rui. (2001). *Child Care Design Guide*. New York: The Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Pratiwi, J. C. (2015). Sekolah Inklusi Untuk Anak Berkebutuhan Khusus: Tanggapan Terhadap Tantangan Kedepannya. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://www.neliti.com/publications/172228/sekolah-inklusi-untuk-anak-berkebutuhan-khusus-tanggapan-terhadap-tantangan-kede>
- Purnomo, K. A. (2010). Desain Interior Sekolah Taman Kanak-Kanak Cuypers Global School di Surakarta (Dengan Pendekatan Konsep Modern). *Masters thesis, Universitas Sebelas Maret*. Diakses pada

- 19 Maret 2021, dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/17543/MzM0MzY=/Desain-interior-sekolah-taman-kanak-kanak-cuypers-global-school-di-Surakarta-dengan-pendekatan-konsep-modern-abstrak.pdf>
- Ramadhani, M. L. (2017). Desain Interior Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya yang Ramah Anak dengan Konsep Modern. *Thesis, Institusi Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya*. Diakses pada 1 April 2021, dari <https://core.ac.uk/download/pdf/291463771.pdf>
- Sari, S. M. (2004). Peran Warna Interior Terhadap Perkembangan dan Pendidikan Anak di Taman Kanak-Kanak. *Dimensi Interior*, 2(1), 22-36. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <http://puslit.petra.ac.id/journals/interior/>
- Sarwiendah, P. W. (2020). Perspektif Desain Interior Terhadap Sekolah Inklusi. *Thesis, Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta*. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <http://digilib.isi.ac.id/7060/4/JURNAL.pdf>
- Schmidt, S & Venet, M. (2012). Principals Facing Inclusive Schooling or Integration. *Canadian Journal Of Education*, 35(1), 217-238
- Sejati, Wati & Fajriyah. (2020). Menjaga Stabilitas Mental Anak di Masa Pandemi Covid-19 melalui Aktivitas Bincang Asyik. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 4(20), 282-289. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwItqYrn5rzvAhVj5nMBHexmDBcQFjAAegQIAhAD&url=http%3A%2F%2Fjournal.hamzanwadi>
- Setyaningrum, W., Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4). Diakses pada 19 Maret 2021, dari <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/indexac.id%2Findex.php%2Fjga%2Farticle%2Fdownload%2F2396%2F1539&usg=AOvVaw1INBcSuXlnWuhdRaCBv87W>
- Sindunoto, H. (2013). Pengaruh Desain Interior Kelas Terhadap Minat Belajar Siswa Taman Kanak-Kanak Ciputra di Surabaya. *Dimensi Interior*, 11(1), 22-30. Diakses pada 19 Maret 2021, dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj2\\_y86bZvAhXGlbAHU1xDzYQFjACegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F218294-pengaruh-desain-interior-kelas-terhadap.pdf&usg=AOvVaw3Cww5oPZ4PPnVwtJ0-JOyb](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj2_y86bZvAhXGlbAHU1xDzYQFjACegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F218294-pengaruh-desain-interior-kelas-terhadap.pdf&usg=AOvVaw3Cww5oPZ4PPnVwtJ0-JOyb)
- Sir, M. (2015). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Jilid I. Perdana Publishing : Medan. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://core.ac.uk/download/pdf/130811746.pdf>
- UNICEF. (2020). COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia: Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. Diakses pada 19 Maret 2021, dari [https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-05/COVID-19-dan-Anak-anak-di-Indonesia-2020\\_1.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-05/COVID-19-dan-Anak-anak-di-Indonesia-2020_1.pdf)
- Wijaya, F. T., Sitindjak, R. H. I. S., Suryanata, L. (2018). Implementasi Konsep “Harmony in Equality” pada Desain Interior Sekolah Inklusi Galuh Handayani Surabaya. *Jurnal Intra*, 6(2), 453-464. Diakses pada 1 April 2021, dari <http://publication.petra.ac.id/index.php/desain-interior/article/view/7306>
- Wiresti, R. D. (2021). Analisis Dampak Work From Home pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 641-653. Diakses pada 19 Maret 2021, dari <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwIu4fXMIMTvAhXCTX0KHd3mCu4QFjABegQIArAD&url=https%3A%2F%2Fobsesi.or.id%2Findex.php%2Fobsesi%2Farticle%2Fview%2F563%2Fpdf&usg=AOvVaw3O3-7sATnkZpa6v0GG-OUI&authuser=2>

# Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen

Azam Syukur Rahmatullah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psikologi, Universitas Mercubuana, Yogyakarta

Penulis Koresponden : Azam Syukur Rahmatullah. Email : [azam.sy@umy.ac.id](mailto:azam.sy@umy.ac.id)

## Abstrak

Individu yang mempunyai orang tua sebagai buruh migran dimana orang tua mereka bekerja jauh dari rumah mempunyai persoalan tersendiri. Kondisi orang tua dan anak yang berjauhan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal tersebut sangat berkaitan dengan anak dimana salah satu dampaknya adalah anak tersebut memiliki orientasi studi lanjutan yang rendah. Hal tersebut menyebabkan stress akademik yang mengakibatkan anak memilih untuk tidak melanjutkan sekolah, menghabiskan waktu luang di luar sekolah, tidak taat kepada orang tua, dan lain sebagainya. Banyak siswa yang mengalami hal tersebut, namun ada banyak anak yang mampu bertahan dengan kondisi yang mereka jalani. Hal tersebut dikarenakan terdapat sesuatu yang disebut dengan resiliensi mental dimana seseorang dapat menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh dari resiliensi tersebut kepada anak buruh migran khususnya siswa-siswi migran MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen dimana banyak siswanya yang tinggal jauh dari orang tuanya yang bekerja sebagai buruh migran. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi mental dan skala Stress Akademik berdasarkan efek stres akademik disusun berdasarkan teori Bisht. Data Penelitian ini diuji menggunakan Regresi Linear Sederhana. Hasil analisa data menunjukkan adanya pengaruh resiliensi mental terhadap stress akademik sebesar 0,001.

**Kata kunci:** resiliensi mental, stress akademik

## 1. Pendahuluan

Anak merupakan harta berharga yang dititipkan Tuhan kepada orang tua. Sebagai titipan Tuhan, orang tua wajib menjaga titipan tersebut dengan sebaik mungkin. Setiap orang tua pasti ingin memberikan yang terbaik untuk anaknya, baik dari segi materi maupun non-materi. Sayangnya, tidak semua orang tua bisa memenuhi kebutuhan materi, baik itu harta dan benda kepada anaknya khususnya mereka yang berada di pedesaan. Hal tersebut terjadi karena kondisi ekonomi keluarga yang pas-pasan dan kurangnya lapangan kerja. Orang tua memiliki tugas utama untuk mengasuh anak agar menjadi individu yang sehat secara fisik maupun mental, memiliki sikap tanggungjawab secara nyata, dan menjelma menjadi individu dewasa yang kreatif sehingga mampu mengembangkan pola hubungan yang bermakna dalam kehidupannya. Orang tua sebagai pengasuh anak, perlu untuk lebih peduli, menyayangi, menghargai, dan memberikan penguatan (*reinforcement*) kepada anak karena perkembangan positif anak juga tergantung pada bagaimana orang tua mampu menciptakan lingkungan yang mendukung (Setiawati dkk., 2017). Keadaan tersebut menjadi sangat krusial ketika dihadapkan pada kondisi orang tua yang menjadi pekerja migran. Dalam hal ini, orang tua pekerja migran tidak ada waktu membimbing anak, termasuk persoalan perawatan, pemeliharaan dan pengasuhan anak (Riasih, 2018).

Kondisi orang tua dan anak yang berjauhan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini sesuai dengan penelitian Kholis (2017) bahwa salah satu dampak anak migran jauh dari orang tua yaitu memiliki orientasi studi lanjutan yang rendah. Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa anak pekerja migran memilih untuk menjadi migran seperti orang tuanya dan tidak memilih melanjutkan sekolah, banyak menghabiskan waktu luang di lingkungan warung kopi, tidak taat kepada orang tua, meminta sesuatu dengan paksa, menolak makan, mengalami masalah kesehatan, anak juga tidak memiliki hak identitas, tidak melaksanakan aktivitas keagamaan (sholat dan mengaji), serta ditemukan kekerasan terhadap anak (Kholis, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, menurut Chusna dkk., (2017) bahwa terdapat beberapa indikator yang menunjukkan rendahnya moralitas anak pekerja migran Indonesia yaitu ada 80% anak pekerja migran di Kabupaten Tulungagung memiliki masalah di lingkungan sekolah, seperti membolos ketika jam pembelajaran di kelas, merokok, minum minuman keras, berpakaian acak-acakan, merasa minder (tidak percaya diri), hiperaktif dan kurang menunjukkan sikap jujur (Pramono, 2018). Permasalahan anak pekerja migran sangatlah kompleks dan perlu mendapatkan penanganan dengan baik, seperti dapat menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dialami, tercapainya tugas-tugas perkembangan anak sesuai tahapannya, membantu memahami dan menerima dirinya sendiri, dan meningkatkan prestasi dalam bidang pendidikannya.

Selain itu juga terdapat permasalahan pada anak buruh migran di MTS Plus Nururrohman Tambaksari Kuwarasan Gombong Kebumen yaitu mengalami gangguan dalam belajar seperti tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan banyak melakukan pelanggaran yang ada disekolahnya. Menurut Desmita (2009) ekspektasi yang muncul membuat sebagian siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungan, perilaku tersebut salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat terjadinya stres pada siswa (Meigawati, 2014).

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian Antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individunya (Sarafino, 2002). Terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik (Kariv & Heiman, 2005). Tuntutan yang tinggi seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, menghadapi beban belajar yang berat, terutama pada remaja SMA, pada masa ini siswa mengalami tekanan dari sekolah (Taufik & Ildil, 2013). Sehingga siswa tersebut mengalami efek stres akademik, yaitu efek individu (*subject effect*).

Penelitian Bisht tahun 2015 terhadap kalangan pelajar SMA di Yogyakarta, menunjukkan siswa yang mengalami stress akademik terdapat efek individu (*subject effect*), yaitu rendahnya harga diri, tidak mau berusaha dan ketidakmampuan membuat keputusan, dan siswa-siswi mengalami stres sebanyak 70-90% diakibatkan oleh tuntutan akademik, akibat guru, masalah pribadi, dan masalah sekolah (Agnihotri, 2018).

Pada saat seseorang menghadapi stres akan mengalami tekanan otot, sakit leher, gangguan pencernaan, ketidakmampuan seseorang menghadapi hal tersebut, perilaku yang negatif serta emosi yang dikeluarkan saat stres (Sarafino, 2002). Individu yang mengalami stres akademik akan menimbulkan beberapa *effect*. Menurut Bisht terdapat *effect* 6 stres akademik yaitu Efek perilakunya (*Behavioral effect*) meliputi ledakan emosi negatif, perilaku implusif. Siswa yang mengalami jenis efek ini akan menimbulkan mengomel marah terhadap sesuatu. Adapun, efek kognitif (*cognitive effect*) meliputi, mental blok, melupakan kesempurnaan dan tidak mampu membuat keputusan. Siswa yang mengalami jenis efek ini menimbulkan siswa tidak mau berusaha akan sesuatu. Efek fisiologis (*Physchological Effect*) meliputi meningkatnya darah, denyut jantung yang meningkat, dan berkeringat. Siswa yang mengalami jenis efek ini akan menimbulkan tangan berkeringat secara tiba-

tiba atau sakit kepala. Efek kesehatan (*Health effect*) meliputi asma, nyeri dada dan punggung, dan lemahnya system pencernaan. Siswa yang mengalami jenis *effect* ini akan menimbulkan mual. Selain itu, efek organisasi (*organization effect*) meliputi sering absen dan turunya produktivitas di sekolah. Siswa yang mengalami efek ini akan menimbulkan tidak yakin atau tidak niat untuk mengikuti semua kegiatan yang ada di sekolah.

Berdasarkan pada hasil penelitian Nurmalasari dkk., (2016), gejala stres pada *psychological effect* sebesar 22, 07% persentase gejala stress akademik yang ditandai dengan sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang. Gejala stress akademik pada *behavioural effect* sebesar 19, 43% yang ditandai dengan gugup, suka bohong, tidak peduli dengan materi, mengambil jalan pintas, dan tidak punya kompetensi. Gejala stress pada *cognitive effect* sebesar 28, 44% yang ditandai dengan binggung, tidak berguna, berpikiran negative, dan tidak mempunyai tujuan, dan tidak mempunyai prioritas. Gejala stress pada *subject effect* sebesar 30.05% yang ditandai dengan gelisah, mudah marah, tidak ada rasa humor, panik dan mudah merasa kecewa. Banyak siswa yang mengalaminya saat sekolah, tergantung bagaimana dirinya bertahan dan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami ataupun disebut dengan resiliensi mental.

Grotberg (1995) menyatakan bahwa resiliensi mental adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup karena setiap orang pasti mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan. Jamaris (2005) juga berpendapat bahwa karakter dan integritas perkembangan anak terbentuk pertamama di lingkungan keluarga. Di lingkungan kecil itulah individu mengenal dan belajar tentang berbagai tata nilai melalui pendidikan yang diberikan, tata nilai akan tumbuhkembang agar yang bersangkutan siap memasuki dunia nyata di luar kehidupan keluarga.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, ketika anak buruh migran mengalami ketidak sempurnaan dalam dunia pendidikan maupun cara mereka bertahan, maka dari itu peneliti melihat adanya fenomena menarik untuk diteliti terkait dengan pengaruh resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran di MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen.

## 2. Landasan Teori

### 2.1. Stress Akademik

Menurut Agnihotri (2018), stres akademik adalah tekanan yang berhubungan dengan beberapa kegagalan pada akademik misalnya siswa banyak adanya tuntutan akademis di sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan diri di kelas, memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua.

Menurut Bisht (dalam Agnihotri, 2018), komponen dari stres akademik terdiri dari beberapa, yaitu:

- a. Frustrasi akademik (*Academic Frustration*) yaitu keadaan yang merugikan tujuan pencapaian.
- b. Konflik akademik (*Academic Conflict*) yaitu hasil dari pemikiran yang berbeda sehingga mengeluarkan respon yang sesuai untuk mencapai tujuan akademik.
- c. Tekanan akademik (*Academic Pressure*) yaitu siswa mengalami tekanan yang berat dari waktu dan energy untuk pencapaian akademik.
- d. Kecemasan Akademik (*Academic Anxiety*) yaitu ketakutan akan akademis yang berpengaruh dalam prestasi akademik, juga berbahaya terhadap kesehatan mental dan masalah fisik yang terkait dengan stres.

### 2.2. Resiliensi Mental

Helmi (2017) menyatakan bahwa resiliensi mental adalah upaya untuk mengarahkan anak pada pola adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan. Rojas F., (2015) menyatakan bahwa pendidikan resiliensi



mental merupakan media “perubahan diri” kepada anak dari keadaan yang penuh dengan tekanan menuju arah yang penuh dengan kesempatan untuk pengembangan diri pribadi, sehingga menjadi lebih baik

Adapun, aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) yaitu:

a. Regulasi emosi

Yaitu kemampuan untuk tenang ketika kondisi sedang tertekan. Dalam hal ini individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi positif maupun dengan tepat. Dengan mengekspresikan emosi yang tepat maka individu bisa dikatakan mempunyai kemampuan yang resilien.

b. Pengendalian Implus

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

c. Optimisme

Individu yang optimis adalah individu yang resilien. Karena mereka yakin bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal analysis*)

Kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab setiap masalah yang dihadapinya dengan akurat.

e. Empati

Kemampuan individu untuk turut merasakan yang dirasakan oleh orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Greeff (2005) jika salah satu ciri orang yang resiliensi adalah dengan menunjukkan empati kepada orang lain. Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia mampu memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinannya untuk mencapai kesuksesan. Menurut Bandura efikasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan melaksanakan tindakan demi mencapai hasil yang diinginkan.

g. *Reaching Out*

Pencapaian yang digambarkan dalam diri individu dalam mencapai keberhasilan. Hal ini berkaitan individu dalam mengatasi masalah yang sedang dialami karena masalah bukanlah suatu ancaman melainkan sebuah tantangan.

### 2.3. Hipotesa Penelitian

Berdasarkan uraian yang dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah resiliensi mental berpengaruh secara positif terhadap stress akademik pada anak buruh migran.

## 3. Metode

Metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombong Kebumen dengan metode kuantitatif *explanatory research*.

### 3.1. Populasi dan Sampel Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak buruh migran MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombong Kebumen.

### 3.2. Metode Pengambilan Data

Untuk mengukur stres akademik disusun berdasarkan komponen efek stres akademik menurut Bisht (dalam Agnihstri, 2018). Untuk mengukur resiliensi mental disusun berdasarkan aspek resiliensi mental menurut Reivich dan Shatte (2002).

### 3.3. Metode Analisa Data

Data akan dianalisis secara kuantitatif dengan analisis statistik regresi linear sederhana. Data yang akan diolah untuk menentukan skor maksimum dan minimum, mean, serta standar deviasi. Data yang diperoleh juga akan digunakan untuk mengkategorisasikan sesuai dengan kategorisasi yang ada. Selain itu, data juga akan diolah dengan uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi. Analisa data secara statistik dilakukan dengan bantuan *software SPSS for Windows versi 22.0*

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, penyebaran subjek penelitian dapat digambarkan pada tabel 1

**Tabel 1: Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.**

| Jenis Kelamin | Jumlah Subjek (N) | Persentase (%) |
|---------------|-------------------|----------------|
| Laki-laki     | 108               | 32.73          |
| Perempuan     | 222               | 67.27          |
| Total         | 330               | 100            |

### 4.2. Gambaran Stress Akademik

**Tabel 2: Kategorisasi Stress Akademik.**

| Rentang Nilai    | Kategorisasi Intensi Membeli | Jumlah     | Persentase (%) |
|------------------|------------------------------|------------|----------------|
| $X < 16$         | Rendah                       | 61         | 18.5           |
| $16 \leq X < 32$ | Sedang                       | 198        | 60.0           |
| $32 \leq X$      | Tinggi                       | 71         | 21.5           |
| <b>Total</b>     |                              | <b>330</b> | <b>100</b>     |

### 4.3. Gambaran Resiliensi Mental

**Tabel 3: Kategorisasi Resiliensi Mental**

| Rentang Nilai    | Kategorisasi Kepercayaan diri | Jumlah     | Persentase (%) |
|------------------|-------------------------------|------------|----------------|
| $X < 56$         | Rendah                        | 5          | 1.5            |
| $56 \leq X < 88$ | Sedang                        | 153        | 46.4           |
| $88 \leq X$      | Tinggi                        | 172        | 52.1           |
| <b>Total</b>     |                               | <b>330</b> | <b>100</b>     |

### 4.4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada anak buruh migran, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran. Adapun pengaruh resiliensi mental memberikan kontribusi sebesar 3.2% terhadap stress akademik. Selebihnya sebanyak 96.8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor sosial dan faktor informasi seperti sikap, nilai, emosi, intelegensi, pengalaman, usia dan jenis kelamin, ras dan etnis, pendapatan, agama, pengetahuan, serta paparan media (Azjen, 2005).

Selain itu, pada tabel di atas dapat diketahui persamaan garis regresi yang dihasilkan, yaitu  $Y = 35.595 + 0.131X$ . Variabel resiliensi mental dilambangkan dengan (X) dan stress akademik

dilambangkan dengan (Y). Berdasarkan nilai koefisien regresi X yaitu sebesar 0.131, menyatakan bahwa jika variabel resiliensi mental mengalami kenaikan satu satuan. Maka, koefisien regresi resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran dikatakan bahwa resiliensi mental memberikan pengaruh positif yang tinggi terhadap stress akademik pada anak buruh migran. Sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi resiliensi mental anak buruh migran maka semakin rendah stress akademik anak buruh migran dan sebaliknya semakin rendah resiliensi mental anak buruh migran maka akan semakin tinggi stress akademik anak buruh migran. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal yang mengatakan bahwa resiliensi mental berpengaruh secara positif terhadap stress akademik anak buruh migran.

Penelitian ini terdiri dari 330 subjek penelitian yang memiliki gambaran umum berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Berdasarkan jenis kelamin, subjek penelitian paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 222 orang (67.27%) sementara subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki berjumlah 108 orang (32.73%).

Deskripsi data penelitian berdasarkan kategorisasi menunjukkan sebanyak 172 orang dengan persentase 52.1% memiliki resiliensi mental yang tinggi dan sebanyak 5 orang dengan persentase 1.2% berada pada kategori resiliensi mental rendah. Dari hasil kategorisasi variabel resiliensi mental, ditemukan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori resiliensi mental yang tinggi, sementara sebanyak 153 orang dengan persentase 46.4% tidak terkategori ke dalam resiliensi mental tinggi ataupun rendah.

Pada variabel stress akademik pada anak buruh migran menunjukkan 61 orang dengan persentase 18.5% memiliki stress akademik pada anak buruh migran yang rendah dan sebanyak 71 orang dengan persentase 21.5% memiliki stress akademik yang tinggi. Dari hasil kategorisasi variabel stress akademik pada anak buruh migran, ditemukan bahwa mayoritas subjek tidak terkategori ke dalam stress akademik tinggi ataupun rendah yaitu sebanyak 198 dengan persentase 60%. Hal tersebut terjadi karena, kebanyakan belum tentu anak buruh migran yang memiliki resiliensi mental rendah, memiliki stress akademik pada anak buruh migran yang tinggi dan sebaliknya anak buruh migran yang memiliki resiliensi mental tinggi belum tentu juga memiliki stress akademik pada anak buruh migran yang rendah.

## **5. Kesimpulan dan Saran**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisa hasil penelitian maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh positif yang tinggi antara resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran. Artinya, semakin tinggi resiliensi mental maka akan semakin rendah stress akademik pada anak buruh migran, dan sebaliknya.
- b. Sumbangan efektif yang diberikan variabel resiliensi mental terhadap stress akademik sebesar 3.2%, sehingga dalam penelitian ini variabel bebas (resiliensi mental) mempengaruhi variabel tergantung (stress akademik) sebanyak 3.2%. Artinya, 96.8% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
- c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian terhadap variabel bebas, rata-rata subjek pada penelitian ini memiliki resiliensi mental yang tinggi yaitu sebanyak 172 orang dengan persentase 52.1%
- d. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian terhadap variabel tergantung, yaitu stress akademik anak buruh migran, dapat diketahui bahwa 61 orang dengan persentase 18.5% memiliki stress

akademik anak buruh migran yang rendah dan sebanyak 71 orang dengan persentase 21.5% memiliki stress akademik yang tinggi. Sedangkan sebanyak 198 dengan persentase 60% ditemukan tidak terkategori ke dalam stress akademik tinggi ataupun rendah.

## 5.2. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian, peneliti menemukan beberapa saran yang bermanfaat dan berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan, instansi, dan berbagai pihak yang terkait dalam penelitian ini. Adapun saran-saran yang peneliti berikan setelah meneliti masalah dalam penelitian ini antara lain:

### 5.2.1. Saran Metodologis

- a. Kontribusi resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran sangat kecil yaitu sebesar 3.2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan analisis dalam topik sejenis, diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnya, khususnya terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi stress akademik pada anak buruh migran.
- b. Penelitian ini berfokus pada pengaruh resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran di MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombong Kebumen. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas populasi penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.
- c. Penggunaan *google form* sebagai alat penyebaran skala menyebabkan peneliti tidak bisa mengontrol kondisi eksternal yang dapat mempengaruhi subjek penelitian dalam mengisi skala. Maka dari itu, diharapkan untuk penelitian selanjutnya tidak menyebarkan skala menggunakan *google form* agar mendapatkan jawaban yang maksimal.

### 5.2.2. Saran Praktis

#### a. Saran untuk Anak Buruh Migran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang tinggi resiliensi mental terhadap stress akademik pada anak buruh migran. Anak buruh migran sebaiknya mampu untuk mempertahankan resiliensi mental dengan cara mencari strategi yang tepat untuk mengatasi pikiran-pikiran perasaan maupun dorongan untuk berperilaku negatif.

## Rujukan

- Agnihotri, A. K. (2018). *Stress and students*. Laxmi Book Publication.
- Chusna, A., Triyono, & Ramli, M. (2017). Profil moralitas anak buruh migran Indonesia. *Jurnal Pendidikan Teori, Penelitian Dan Pengembangan*, 2(3), 371–376.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.  
<http://difarepositories.uin-suka.ac.id/id/eprint/24%0A>
- Greeff, A. (2005). *Resilience : personal skill for effective learning*. Crown House Publising Ltd.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. In Early Childhood Development: Practice and Reflections* (Vol. 8). Bernard van Leer Foundation.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72.
- Kholis, N. (2017). Pola asuh persepsi sekolah anak buruh migran. *Yin Yang*, 12(1), 35–56.
- Meigawati, D. (2014). *Profil Stres Akademik Ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik Siswa* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/id/eprint/11401>
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 75–89.  
<https://doi.org/dx.doi.org/10.30870/jpbk.v1i1.1897>

- Pramono, J. (2018). *Ratusan anak buruh migran bermasalah di sekolah*. Bojonegoro Times. <https://bojonegoro.jatimtimes.com/baca/168110/20180302/172956/ratusan-anak-buruh-migran-bermasalah-di-sekolah>
- iReivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Random House.
- Riasih, T. (2018). Pola dan strategi pengasuhan anak oleh pekerja migran di kota Bandung. *Pekerjaan Sosial*, 17(1). <https://doi.org/10.31595/peksos.v17i1.132>
- Rojas F., L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: a case study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. John Wiley.
- Setiawati, E., PH, L., & Susanti, Y. (2017). Hubungan konsep diri dengan kualitas hidup anak usia sekolah pada keluarga buruh imigran internasional. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 21–28. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.2017.6>
- Taufik, T., & Ildil, I. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143. <https://doi.org/10.29210/12200>



# Penyesuaian Sekolah Siswa SMP pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Di Daerah Urban Perkotaan

Mierrina<sup>1\*</sup>, Nur Eva<sup>2</sup>, dan Ika Andri Farida<sup>3</sup>

<sup>1)</sup> Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya <sup>2,3)</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

Penulis Koresponden: Mierrina. Email: [mierrina@uinsby.ac.id](mailto:mierrina@uinsby.ac.id)

## Abstrak

Pandemi telah melanda dunia yang berimplikasi pada semua sendi kehidupan, termasuk pada dunia pendidikan, yaitu dengan penutupan sekolah. Terjadi perubahan drastis dari sistem pembelajaran tatap muka ke sistem pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai penyesuaian sekolah (*school adjustment*) siswa SMP pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 di daerah sub urban perkotaan. Dilakukan pada sampel sebanyak 189 siswa kelas 7, 8, 9 di daerah urban perkotaan. Merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif, menggunakan kuesioner sebagai alat penggalan data. Hasil penelitian secara umum bahwa kecukupan siswa dalam penyesuaian sekolah pada pembelajaran jarak jauh menunjukkan 25% sangat sesuai, 53% sesuai, 21% tidak sesuai dan 1% sangat tidak sesuai.

**Kata Kunci:** penyesuaian sekolah, pembelajaran jarak jauh, pandemi Covid-19

## 1. Pendahuluan

Pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan virus Corona sebagai pandemi, kemungkinan menyebar ke setiap negara di dunia. Saat itu, 114 negara telah melaporkan bahwa 118.000 orang telah tertular COVID-19, penyakit tersebut disebabkan oleh virus SARS-CoV2 dan bahwa 4300 orang telah meninggal (Branswell & Joseph, 2020). Selama bulan-bulan berikutnya, Pandemi telah melanda dunia, menjangkiti orang, menyebabkan kematian, menekankan kapasitas rumah sakit untuk merawat orang sakit, dan secara signifikan mengganggu banyak domain aktivitas manusia, sebagai akibat otoritas kesehatan masyarakat terkait pengaturan jarak sosial dalam upaya untuk memperlambat kecepatan penularan virus. Tindakan ini sangat mengganggu sistem pendidikan, dikarenakan satu persatu negara demi negara menutup sekolah.

Penutupan sekolah tersebut merubah secara drastis sistem pembelajaran, yang semula adalah dengan tatap muka di kelas, berubah menjadi sistem pembelajaran jarak jauh (online) yang mengandalkan perangkat teknologi, yaitu telepon genggam, laptop, maupun perangkat komputer. Kondisi ini membuat banyak orang mengungkapkan keprihatinannya tentang potensi pembelajaran, kerugian dan tentang kurangnya keterlibatan berkelanjutan dengan pembelajaran yang akan dihasilkan. Hal ini membutuhkan mekanisme penyesuaian diri bagi siswa dalam menghadapi perubahan drastis. Bila sebelumnya para siswa dihibahkan untuk tidak terlalu banyak beraktivitas dengan gawai maupun telepon genggamnya, namun di masa pandemi ini, kondisi menjadi berubah sebaliknya. Juga memungkinkan munculnya fakta bahwa akan ada perbedaan yang signifikan di antara kelompok anak-anak di dalam negara dan lintas negara untuk berpotensi putus sekolah.

Di masa sebelum pandemi Covid-19, proses pembelajaran di sekolah merupakan alat kebijakan publik terbaik sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi siswa, juga banyak siswa beranggapan bahwa sekolah adalah kegiatan yang sangat menyenangkan, mereka bisa

berinteraksi satu sama lain. Sekolah dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa dan kesadaran kelas sosial. Sekolah secara keseluruhan merupakan media interaksi antara siswa dan guru untuk meningkatkan kemampuan dirinya integritas, keterampilan, dan kasih sayang di antara mereka. Namun di masa pandemi Covid-19 ini aktivitas yang dinamakan sekolah telah terhenti (Rinaldi dkk., 2021).

Dengan kondisi tersebut di atas, maka telah terjadi gangguan pada pengajaran dan pembelajaran online atau jarak jauh, juga kemudian berkembang dengan kebijakan untuk pengaturan jarak sosial dengan ruang kelas yang lebih besar (Lemon, 2020). Stres dan kebingungan di antara para guru dalam memelihara hubungan dengan siswanya. Juga adanya situasi tak terduga bagi orang tua dengan munculnya kesenjangan dalam pengasuhan anak, dimana di saat orang tua bekerja anak-anak harus belajar sendiri. Ruang kelas tradisional telah bergeser ke rumah dalam skala besar dan terburu-buru (Javed dkk., 2020).

Aktivitas pendidikan terhambat, kelas telah ditangguhkan dan ujian di berbagai tingkat ditunda. Guru maupun siswa yang tidak siap untuk pembelajaran jarak jauh, dikarenakan tidak semua guru maupun siswa pandai dalam hal itu atau setidaknya tidak semua dari mereka siap untuk transisi mendadak ke sistem pembelajaran jarak jauh. Kebanyakan guru hanya melakukan ceramah di platform video seperti Zoom, pertemuan Google, dll. Yang mungkin tidak online secara nyata (Jena, 2020). Pada proses e-learning saat ini, hanya ada 3 mahasiswa yang setuju, 11 mahasiswa yang menjawab sedang (55%), 5 siswa tidak setuju dan 1 siswa sangat tidak setuju (Sakkir dkk., 2020).

Selama pembelajaran jarak jauh berlangsung, terjadi interaksi antara siswa dengan guru hanya 20,1 persen (<https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-pembelajaran-jarak-jauh-minim-interaksi>). Mayoritas responden merasakan beratnya mengerjakan tugas-tugas dari para guru selama PJJ, yaitu sebanyak 73,2%. sebanyak 77,8% kesulitannya adalah tugas menumpuk karena seluruh guru memberikan tugas dengan waktu yang sempit. Sedangkan 37,1% responden mengeluhkan waktu pengerjaan tugas yang sempit, sehingga membuat siswa kurang istirahat dan kelelahan. Kesulitan selanjutnya sebanyak 42,2% menurut responden adalah tidak memiliki kuota internet. Selain kuota, ternyata 15,6% responden tidak memiliki peralatan PJJ yang memadai seperti laptop atau handphone yang spesifikasi memadai untuk belajar daring. Siswa menyatakan tidak senang belajar dari rumah sebanyak 76,7% dan hanya 23,3% menyatakan senang ([https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Paparan-Survei-PJJ-KPAI-29042020\\_Final-update.pdf](https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Paparan-Survei-PJJ-KPAI-29042020_Final-update.pdf)).

Pandemi Covid-19 berdampak global secara kesehatan mental dan berdampak psikologis, seperti halnya stres, kecemasan dan depresi selama pandemi ini (Wang dkk., 2020). Munculnya gangguan kecemasan terkait ujian siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Dalam hal ini terdapat korelasi positif antara Covid-19 dan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah atas dan menengah pertama. Siswa juga mengalami gangguan tidur sejumlah 79% pada siswa SMA dan 74% pada siswa SMP. Sebanyak 71% siswa SMA dan 61% siswa SMP mengalami perubahan makan (Rakhmanov, 2020). Secara lebih luas berdampak pada kondisi gangguan psikologis, terdapat indikasi ketakutan akan infeksi virus corona sebanyak 71,43% (Guerrero dkk., 2020). Termasuk juga prevalensi keseluruhan PTSD pada siswa perguruan tinggi tingkat master dan doctor adalah 16,3% (Li dkk., 2021) Kondisi pembelajaran di masa pandemi Covid-19 ini membutuhkan suatu proses penyesuaian diri bagi siswa. Masih banyak permasalahan yang dihadapi siswa, mulai dari kepemilikan perangkat teknologi yang mendukung, pemahaman dalam penggunaan platform, kekurangpahaman isi materi yang dijelaskan oleh guru secara pembelajaran jarak jauh, termasuk juga terkait dengan adanya gangguan sinyal internet yang kurang stabil.

Lazarus (1976) menyatakan bahwa “penyesuaian” (adjustment) mengacu pada langkah tanggap yang diambil individu untuk bertahan hidup di berbagai lingkungan atau masyarakat. Langkah-langkah tersebut bertujuan untuk meningkatkan keharmonisan pelestarian psikologis antara individu dan lingkungan. Penyesuaian bersifat perilaku responsif yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Penyesuaian dapat digunakan untuk mengatasi tekanan internal dan memungkinkan individu untuk memelihara hubungan yang harmonis antara diri batin mereka dan kondisi eksternal lingkungan.

Pada studi psikologi tentang penyesuaian diri (adjustment), memfokuskan pada dua aspek, yaitu: (1) internal, yang muncul dari susunan biologis individu, pemenuhan kondisi tertentu untuk kelangsungan hidup dan kenyamanan, misalnya melindungi diri dari rasa sakit, kebutuhan akan makan minum dan sebagainya; (2) eksternal, yang muncul dari lingkungan sosial dan fisik, yang merupakan hal yang paling penting untuk menjelaskan kondisi emosional manusia, yang meliputi emosi positif seperti cinta, kegembiraan dan perasaan nyaman, dan emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, depresi, rasa bersalah (Lazarus, 1976). Dalam masa pandemi Covid-19, pada paparan di atas menunjukkan terdapat efek dari aspek fisik maupun psikis, mulai adanya perubahan dalam hal makan, ketidaknyamanan selama pembelajaran jarak jauh, gangguan tidur, kecemasan bahkan stress. Penyesuaian sekolah (*school adjustment*) seringkali didefinisikan sehubungan dengan ketidakhadiran, perilaku negatif atau maladaptif siswa seperti halnya perilaku agresif, lalai, atau mengganggu, juga sebagai kompetensi normatif atau positif seperti halnya perilaku kooperatif, patuh, atau regulasi sendiri (Wentzel, 2003). Penyesuaian sekolah (*school adjustment*) meliputi dua domain, yaitu domain sosial misalnya perilaku agresif, kekhawatiran sosial, dan domain akademik misalnya usaha yang dilakukan di kelas, pencapaian nilai rata-rata (Dawes, 2016). Penyesuaian sekolah (*school adjustment*) meliputi penyesuaian psikologis dan penyesuaian sosio kultural. Penyesuaian psikologis siswa di sekolah meliputi konsep diri akademis sebagai indikator positif dan masalah perilaku dan kenakalan sebagai indikator negatif (Gungor & Bornstein, 2013; Titzmann, dkk., 2014). Sedangkan penyesuaian sosio kultural meliputi prestasi akademik dan hubungan dengan rekan sekelas (Vedder & Horenczyk, 2006).

Phelan, Davidson, dan Cao (1991) mendokumentasikan bahwa remaja dapat dikategorikan berkenaan dengan goodness of fit yaitu, menurut sejauh mana mereka merasa nyaman dan dapat dengan mudah beradaptasi dengan berbagai tuntutan orang tua, teman, dan sekolah. Ketidakmampuan dalam penyesuaian pribadi dan perilaku agresif, pada lingkungan sekolah berhubungan dengan rendahnya keterlibatan akademis, hubungan dengan teman di kelas, juga persepsi hubungan dengan guru dan sikap positif terhadap sekolah (Estévez, dkk., 2018).

Masa remaja awal pada jenjang pendidikan SMP merupakan masa transisi atau periode krisis perkembangan dari masa kanak-kanak, yang di dalamnya terdapat suatu proses adaptasi, yang menuntut mereka menghadapi situasi baru. Proses adaptasi yang secara psikologis yaitu adjustment merupakan kegigihan individu untuk bertahan dalam interaksinya dengan lingkungan sosial dan fisik (Lazarus, 1976). Jika berbicara tentang organisme, dalam mengekspresikan adaptasi adalah sebagai keutuhan pribadi bukan sekadar fungsi yang terpisah, emosi tidak dapat dipisahkan dari kognisi, motivasi, adaptasi, dan aktivitas fisiologis (Lazarus, 1991). Penyesuaian dikonseptualisasikan sebagai proses multi-dimensi yang kompleks termasuk tema kunci yang saling terkait dari coping, emosi, makna subjektif, integrasi, adaptasi, dukungan, fokus keluarga, dan orientasi proses (Nilsson, 2002). Menelaah problematik empiris dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 ini, mulai dari Untuk itu masih perlu menemukan gambaran kondisi penyesuaian sekolah (*school adjustment*)

siswa SMP yang berada pada tahapan perkembangan remaja awal, pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 ini.

Penelitian dilakukan pada siswa yang berada di area urban perkotaan, yang memiliki ciri khas khusus. Orang tua siswa berasal dari daerah-daerah di Jawa Timur, bertempat tinggal di rumah kos atau kontrakan, dengan pekerjaan sebagai buruh pabrik maupun pedagang. Hal inilah yang menurut peneliti merupakan celah secara populasi yang bisa dimasuki untuk menemukan hal baru. Selain itu pada penelitian terdahulu belum muncul penelitian yang menghubungkannya dengan variable penyesuaian sekolah (*school adjustment*).

Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti bertujuan memberikan gambaran mengenai penyesuaian sekolah (*school adjustment*) siswa SMP pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 di daerah sub urban perkotaan. Penyesuaian sekolah yang ditelaah dalam penelitian ini lebih pada domain akademik yang terkait dengan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

## 2. Metode

Rancangan penelitian bersifat deskriptif dan menggunakan metode kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh siswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah sebagian siswa yang berada dalam populasi, dengan teknik sampling *Proportionate Stratified Random Sampling* yang terdiri dari kelas 7 (45 siswa), 8 (68 siswa) dan 9 (76 siswa) Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di daerah urban perkotaan. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner.

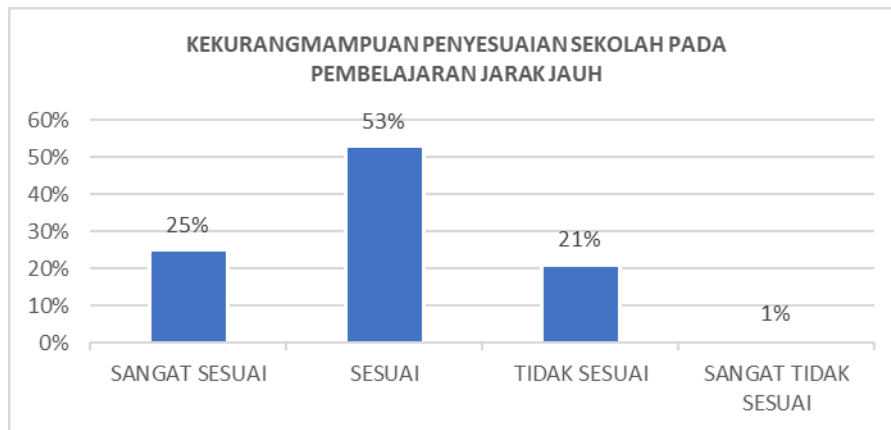
Pengembangan instrumen dalam penelitian dikembangkan dari konstruk teori, indikator-indikator pokok dan diwujudkan dalam instrumen penelitian berupa kuesioner, dengan menggunakan skala Likert. Kuesioner ini diberi 4 pilihan jawaban yaitu untuk pernyataan positif adalah 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), dan 4 (sangat sesuai). Sedangkan untuk pernyataan negatif adalah 4 (sangat tidak sesuai), 3 (tidak sesuai), 2 (sesuai) dan 1 (sangat sesuai). Skala tersebut dijadikan jawaban bagi instrumen pernyataan. Kuesioner penelitian ini terdiri dari 20 item pernyataan, dengan indikator penyesuaian sekolah pada domain akademik yaitu keinginan untuk berprestasi, penyelesaian tugas, kemauan belajar, pemahaman penjelasan atau instruksi guru, interaksi belajar dengan teman, dan interaksi belajar dengan guru.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif, dalam hal ini peneliti akan menyajikan data yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh siswa. Kemudian dari data tersebut akan digunakan untuk mendeskripsikan obyek yang diteliti, yaitu memberikan gambaran tentang penyesuaian sekolah siswa SMP pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 di daerah urban perkotaan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

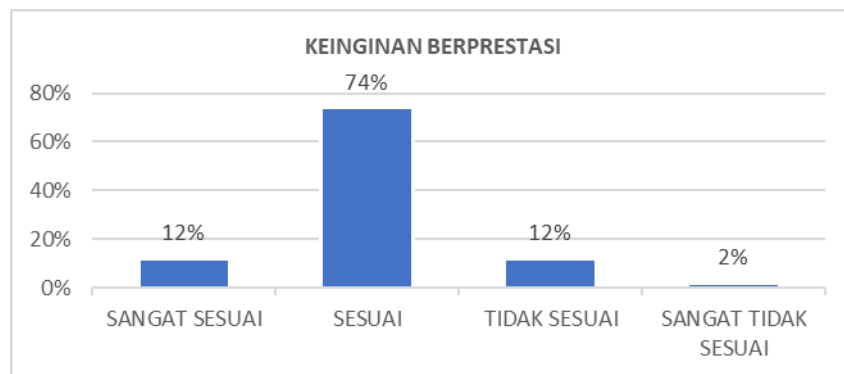
### 3.1. Hasil

Hasil penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif tentang kekurangmampuan siswa dalam penyesuaian sekolah pada pembelajaran jarak jauh menunjukkan bahwa diantara 189 siswa menyatakan 25% sangat sesuai, 53% sesuai, 21% tidak sesuai dan 1% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 1.



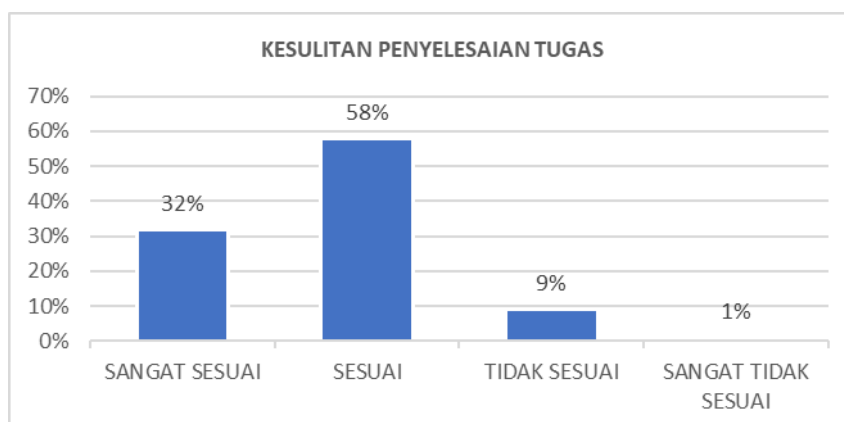
**Gambar 1. Penyesuaian Sekolah**

Untuk hasil penelitian yang terkait dengan indikator keinginan untuk berprestasi di masa pembelajaran jarak jauh menunjukkan bahwa sebanyak 12% sangat sesuai, 74% sesuai, 12% tidak sesuai, dan 2% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 2.



**Gambar 2. Keinginan Berprestasi**

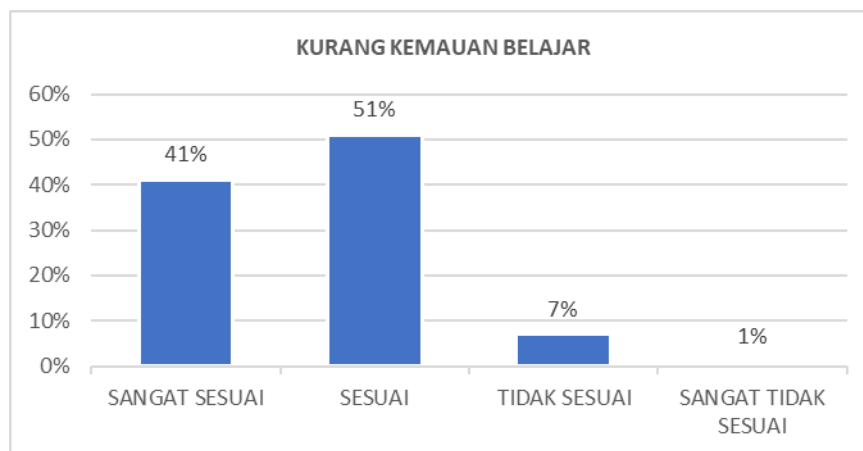
Selanjutnya hasil penelitian yang terkait dengan indikator penyelesaian tugas di masa pembelajaran jarak jauh menunjukkan bahwa siswa menyatakan kesulitan dalam penyelesaian tugas sebanyak 32% sangat sesuai, 58% sesuai, 9% tidak sesuai, dan 1% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 3.



**Gambar 3. Penyelesaian Tugas**

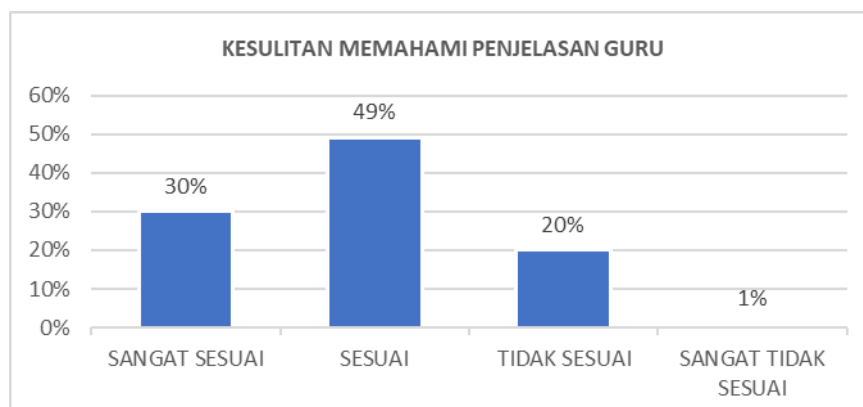


Pada indikator kemauan belajar, bahwa menunjukkan siswa yang mengalami kurangnya kemauan belajar di masa pembelajaran jarak jauh sebanyak 41% sangat sesuai, 51% sesuai, 7% tidak sesuai, dan 1% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 4.



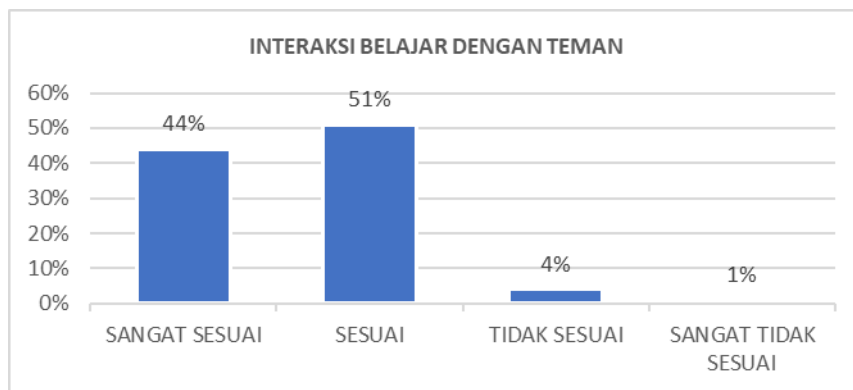
**Gambar 4. Kemauan Belajar**

Sedangkan hasil penelitian yang terkait dengan indikator pemahaman penjelasan atau instruksi guru, menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan guru selama pembelajaran jarak jauh sebanyak 30% sangat sesuai, 49% sesuai, 20% tidak sesuai, dan 1% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 5.



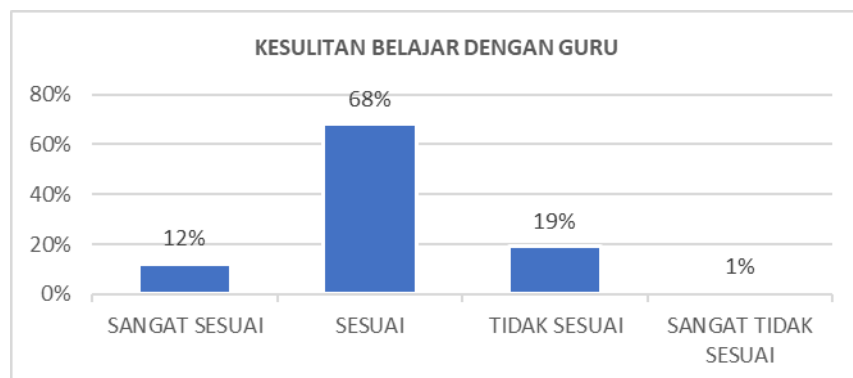
**Gambar 5. Pemahaman Penjelasan Guru**

Adapun dari indikator interaksi belajar dengan teman, menunjukkan bahwa selama masa pembelajaran jarak jauh ini siswa sebenarnya lebih memilih untuk belajar bersama teman, dengan cara berdiskusi maupun bekerja kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan 44% sangat sesuai, 51% sesuai, 4% tidak sesuai, dan 1% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 6.



**Gambar 6. Interaksi Belajar dengan Teman**

Yang terakhir pada indikator interaksi belajar dengan guru, utamanya munculnya kesulitan siswa dalam belajar dengan guru di masa pembelajaran jarak jauh menunjukkan 12% sangat sesuai, 68% sesuai, 19% tidak sesuai, dan 1% sangat tidak sesuai. Ditunjukkan pada gambar 7.



**Gambar 7. Interaksi Belajar dengan Guru**

### 3.2. Pembahasan

Setelah diperoleh hasil penelitian studi deskriptif untuk menelaah penyesuaian sekolah siswa SMP pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 di daerah urban perkotaan, ternyata menunjukkan sistem pembelajaran jarak jauh memberikan dampak yang negative bagi penyesuaian sekolah pada domain akademik siswa. Dalam hal ini siswa merasakan adanya beberapa kesulitan dalam penyesuaian diri untuk beralih dari sistem pembelajaran tatap muka ke sistem pembelajaran jarak jauh yang mengandalkan penggunaan teknologi informasi.

Mayoritas siswa mengalami kesulitan untuk memahami penjelasan atau instruksi guru, yang pada akhirnya berimplikasi pada kekurangmampuan siswa dalam kelancaran mekanisme belajar dengan guru maupun dalam penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru. Siswa masih memiliki keinginan yang besar untuk berinteraksi belajar dengan teman dalam bentuk diskusi maupun kerja kelompok, meskipun di masa pandemi ini terhalang dengan sistem pembelajaran jarak jauh maupun dengan berbagai aturan pembatasan sosial.

Walaupun demikian, siswa masih mampu untuk melakukan penyesuaian sekolah secara positif yang terkait dengan keinginan berprestasi. Dalam hal ini, meskipun siswa terkendala hal-hal tersebut di atas, namun tidak menyurutkan keinginan siswa untuk melakukan yang terbaik dan meraih prestasi. Menelaah hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa meskipun para siswa masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian sekolah pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 ini, namun dengan masih adanya keinginan positif untuk belajar dan meraih prestasi pada siswa, maka masih

memungkinkan mereka untuk mampu bertahan dan selanjutnya melakukan penyesuaian dengan lebih baik. Hanya saja, dibutuhkan suatu desain metode pembelajaran yang memungkinkan siswa mampu memahami materi yang dijelaskan guru maupun agar siswa bisa berinteraksi secara lebih positif dengan guru. Selain itu perlunya peran dari orang tua atau wali siswa, karena kemampuan siswa dalam menjalani sistem pembelajaran jarak jauh ini membutuhkan sinergi yang harmonis diantara siswa-guru-orang tua.

## Rujukan

- Branswell, Helen & Joseph, Andrew. (2020). WHO declares the coronavirus outbreak a pandemic, 11 maret 2020, <https://www.statnews.com/2020/03/11/who-declares-the-coronavirus-outbreak-a-pandemic/>
- Dawes, M. (2017). Early adolescents' social goals and school adjustment. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 20(2), 299–328. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9380-3>
- Estévez, E., Jiménez, T.I. & Moreno, D. (2018). Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems. *Psicothema*, 30 (1), 66-73. doi: 10.7334/psicothema2016.294.
- Guerrero, R.J.A., Parra, V.A.B., Cahua, J.C.H., & Holl, J.B. (2020). Self-reported psychological problems and coping strategies: a web-based study in Peruvian population during the COVID-19 pandemic. Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-42462/v2>.
- Hussain, T., Rafique, S., & Basit, A. (2020). Online Learning at University Level amid COVID-19 Outbreak: A Survey of UMT Students. *Global Educational Studies Review*, V(III), 1-16. [https://doi.org/10.31703/gesr.2020\(V-III\).01](https://doi.org/10.31703/gesr.2020(V-III).01).
- Jacob, O.N. (2020). Impact of COVID-19 on Private Secondary School Teachers in F.C.T, Abuja, Nigeria. *Electronic Research Journal of Behavioural Sciences*, 3.
- Javed, A.I., Zahoor, Z., & Saeed, S. (2020). Effect of COVID-19 and emerging trends of Higher Education in Pakistan. *Research Journal of PNQAHE*, 3 (2).
- Jena, P.K. (2020). Impact of pandemic COVID-19 on Education in India. *International Journal of Current Research*, 12 (07), 12582-12586. DOI: <https://doi.org/10.24941/ijcr.39209.07.2020>.
- Kantipudia, M.V.V.P., Mosesa, C.J., & Gouda, R.A.G.T. (2021). Impact of Covid-19 on Indian Higher Education. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 4991.
- KPAI (28 April 2020). Pembelajaran Jarak Jauh Minim Interaksi. Tim KPAI. <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-pembelajaran-jarak-jauh-minim-interaksi>
- KPAI. ( 2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Pengaduan KPAI. Bank Data KPAI. [https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Paparan-Survei-PJJ-KPAI-29042020\\_Final-update.pdf](https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Paparan-Survei-PJJ-KPAI-29042020_Final-update.pdf)
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. Tokyo: Mc Graw-Hill Kogakusha.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lemon, N. (2020). The Impact on COVID-19 on Grade School Teachers. *Morgan State University*.
- Li, X., Fu, P., Fan, C., Zhu, M., & Li, M. (2021). COVID-19 Stress and Mental Health of Students in Locked-Down Colleges. *International Journal Environment Research Public Health*, 18, 771. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020771>.
- Longobardi, C., Prino, L.E., Marengo, D. & Settanni, M. (2016). Student-Teacher Relationships As a Protective Factor for School Adjustment during the Transition from Middle to High School. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01988>.

- Makira, J. & Owino, E. (2021). The Use of Technology for Learning during the Covid-19 Pandemic Season: A Case of Rural Schools in Kenya. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 6 (1).
- Maqsood, A., Abbas, J., Rehman, G., & Mubeen, R. (2020) The paradigm shift for educational system continuance in the advent of COVID-19 pandemic: Mental health challenges and reflections. *Current Research in Behavioral Sciences journal*, 2, 100011. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2020.100011>.
- Nilsson, D. DSW. (2013). *Adapting Coping Theory to Explain the Concept of Adjustment*. Florida International University.
- Rakhmanov, O., Shaimerdenov, Y., & Dane, A. (2020). The Effects of COVID-19 Pandemic on Anxiety in Secondary School Students. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8 (6), 186-190.
- Rinaldi, P.S.T. R., Salim, Arifin, Z., & Tamiang, Y. (2021). The Impact of Covid-19 on the Implementation of Education In SMP PGRI-IX. *Journal Of Education*, 5 (3). <https://doi.org/10.29138/educatio.v5i3.331>.
- Sakkir, G., Dollah, S., & Ahmad, J. (2020). Favorite E-Learning Media in Pandemic Covid-19 Era (Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang). *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3 (3).
- Schachner, M.K., Van de Vijver, F.J.R., & Noack, P. ((2016). Acculturation and School Adjustment of Early Adolescent Immigrant Boys and Girls in Germany: Conditions in School, Family, and Ethnic Group. *Journal of Early Adolescence* 1–33. <https://doi.org/10.1177%2F0272431616670991>.
- Wanga, C., Pana, R., Wana, X., Tana, Y., Xua, L., McIntyre, R.S., Choo, F.N., Tranc, B., Hoe, R., Sharmah, V.K., & Hoe, C. (2020) A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>.

# Pengaruh *Quality of Work-Life* Sebagai Wujud Kesehatan Mental Karyawan dengan Keterikatan Kerja di Masa Pandemi COVID-19

Dian Wiryatmo Esti Shri Salindri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Penulis Korespondensi: Dian Wiryatmo Esti Shri Salindri; email: dianwiryatmo.88@gmail.com

## ABSTRAK

Revolusi Industri ditandai dengan perkembangan teknologi informasi dan digitalisasi, membuat dunia makin sempit dan tidak terbatas (*flat world*), sehingga menuntut penyesuaian terhadap perubahan-perubahan pada semua aspek kehidupan, termasuk dalam dunia industri. Dalam era dimana tantangan yang dihadapi perusahaan-perusahaan Indonesia semakin kompleks dan kompetitif, kebutuhan pada sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas yang mampu bersaing dengan negara-negara lain semakin meningkat. Berdasarkan kebutuhan tersebut perusahaan memerlukan karyawan yang energik dan berdedikasi, yaitu karyawan yang memiliki keterikatan kerja. Suasana kerja yang mendukung dan dapat memenuhi kebutuhan pekerja akan menciptakan *quality of work life* sebagai salah satu faktor dari keterikatan kerja. Individu yang bekerja, menghabiskan sebagian besar hidup mereka di tempat kerja dan sering pekerjaan dibawa ke kehidupan mereka. Tekanan mental dalam sebuah pekerjaan yang mengakibatkan pekerjaan terhambat dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan dalam dirinya akan berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan. Penulis melakukan literatur *review* untuk melihat pengaruh *quality of work life* sebagai wujud kesehatan mental karyawan dengan keterikatan kerja di masa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** *Quality of Work-Life*, Keterikatan Kerja

## 1. Pendahuluan

Selama beberapa tahun terakhir ini, dunia selalu disuguhi dengan ketidakpastian lingkungan bisnis atau yang sering disebut sebagai VUCA (*volatile, uncertainty, complexity, ambiguity*). Revolusi Industri 4.0 yang ditandai dengan perkembangan teknologi informasi dan digitalisasi, membuat dunia makin sempit dan tidak terbatas (*flat world*), sehingga menuntut penyesuaian terhadap perubahan-perubahan pada semua aspek kehidupan, termasuk dalam dunia industri (Prasetyo dan Trisyanti, 2019).

Perubahan dan perkembangan di sisi dunia yang satu akan mempengaruhi sisi dunia yang lain. Arus globalisasi terjadi di hampir seluruh negara di dunia. Aktivitas kerja sama antar negara semakin terbuka luas dan dapat dilakukan dengan bebas. Indonesia sebagai salah satu negara di dunia yang tidak menutup diri terhadap perubahan dan perkembangan, ikut menandatangani kesepakatan AFTA (*Asia Free Trade Area*) yaitu kesepakatan dalam bidang ekonomi yang diikuti oleh negara ASEAN, dimana aktivitas perdagangan dapat dilakukan secara bebas (Nasution, 2018). Hal ini membawa konsekuensi pada semakin meningkatnya tingkat kompetisi yang harus dihadapi oleh industri di Indonesia termasuk persaingan dalam mendapatkan dan mempertahankan sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas.

Dalam era dimana tantangan yang dihadapi perusahaan-perusahaan Indonesia semakin kompleks dan kompetitif, kebutuhan pada sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas yang mampu bersaing

dengan negara-negara lain semakin meningkat. Sumber daya manusia yang unggul yang produktivitasnya tinggi, proaktif dan memiliki inisiatif tinggi, serta mempunyai tanggung jawab penuh terhadap perkembangan perusahaan dan karir mereka (Timur, 2016). Berdasarkan kebutuhan tersebut perusahaan memerlukan karyawan yang energik dan berdedikasi, yaitu karyawan yang memiliki keterikatan kerja atau *work engagement* di dalam menjalani pekerjaannya (Bakker dan Leiter, 2010). Salah satu faktor yang mempengaruhi keterikatan kerja diantaranya adalah *quality of worklife*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2020) bahwa semakin tinggi *quality of worklife* maka akan semakin tinggi keterikatan kerja, artinya *quality of worklife* dapat mempengaruhi keterikatan kerja pada pekerja.

Banyak individu yang menghabiskan sebagian besar hidup mereka di tempat kerja, dan tidak jarang membawa pekerjaan ke dalam waktu kehidupan pribadi mereka. Tekanan-tekanan dalam sebuah pekerjaan yang bisa menyebabkan terhambatnya penyelesaian pekerjaan, dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan dalam diri individu. Menurut Kasper et al (2003), kecemasan dan depresi adalah kondisi emosional yang kompleks di mana evaluasi kognitif, respon afektif dan fisiologis terlibat. Kecemasan dan depresi baik secara eksternal maupun internal merupakan bagian dari manusia normal sebagai respon terhadap stress atau tekanan. Kondisi seseorang yang bekerja dan mengalami stres berlebihan, akhirnya menimbulkan kondisi emosional secara bersamaan sistem kognitif, afektif dan fisiologis pada seorang pekerja aktif, maka akan dapat mengalami depresi dan kecemasan (dalam Quick & Tetrick, 2002). Dalam kehidupan pekerjaannya, seseorang pasti memiliki tekanan dan tuntutan yang berbeda-beda, yang apabila tidak dihadapi dengan keseimbangan hidup yang baik, akan membuatnya terganggu secara emosional. Gangguan emosional ini akan berdampak pada kesehatan mental seseorang. Menurut Quick dan Tetrick (2002) seseorang yang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya biasanya terlihat dari tekanan darah yang tinggi, cepat lelah, gangguan tidur, insomnia dan nafsu makan menjadi berkurang, yang pada akhirnya akan mengganggu semua aktivitas, termasuk juga berdampak pada kesehatan fisik karyawan.

Saat ini dunia sedang dihadapkan pada pandemic Covid-19, yang membuat orang harus menghadapi situasi yang baru dengan cepat. Adanya perubahan-perubahan di berbagai bidang kehidupan memaksa masyarakat untuk mengubah pola kehidupan kerja dan menuntut individu untuk dapat beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan yang baru, diantaranya adalah dengan kebijakan meminimalkan kegiatan bersama dan di luar rumah, bekerja dari rumah atau *work from home*, melakukan pekerjaan secara daring, mengubah jam kerja hingga pengurangan jumlah pekerja dalam satu masa kerja, hingga pelambatan perekonomian negara. Kondisi tersebut jika berjalan dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan permasalahan kecemasan sehingga mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Munculnya kecemasan seseorang terhadap kondisi kehidupannya termasuk pekerjaannya menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsinya terhadap kualitas kehidupan kerjanya, dan dapat mempengaruhi keterikatannya dengan pekerjaan. Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis akan membahas mengenai *quality of work life* dan keterikatan kerja karyawan dalam masa pandemi.

## 2. Pembahasan

### 2.1. Keterikatan Kerja

Keterikatan kerja atau *work engagement* adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan *engagement* pekerja terhadap pekerjaan maupun terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perusahaan. Pada dasarnya konsep ini dibentuk oleh dua buah konsep yaitu komitmen organisasi dan *citizenship*



*behavior* yaitu perilaku individu pekerja yang bersedia melakukan kegiatan melebihi tugas dan fungsi pokoknya untuk mewujudkan produktivitas dan kualitas kerja (Saroyeni, 2011). Menurut Schaufeli, Taris, & Bakker (2006), keterikatan kerja atau *work engagement* diartikan sebagai suatu yang positif, keadaan pikiran yang berhubungan dengan pekerjaan dan pemenuhan diri yang memiliki karakteristik *vigor*, dedikasi, dan absorpsi. Secara lebih rinci, Schaufeli dan Bakker (2004) menjelaskan aspek-aspek keterikatan kerja tersebut sebagai berikut:

a. *Vigor*

*Vigor* merupakan semangat, yang ditandai dengan adanya tingkat energi dan ketahanan mental (resiliensi) yang tinggi saat bekerja, kemauan untuk berupaya sungguh-sungguh dalam pekerjaan, dan gigih/persisten ketika menghadapi hambatan dalam bekerja. Ketekunan individu dalam menghadapi masalah, melaksanakan pekerjaan dengan penuh semangat dan rasa senang/bahagia, disertai dengan energi yang dicurahkan untuk melakukan dan menghasilkan pekerjaan yang terbaik.

b. *Dedication*

*Dedication* atau dedikasi diartikan sebagai keterlibatan yang penuh dan kuat yang ditandai oleh rasa bermakna, rasa memiliki, antusiasme dan rasa bangga serta dan merasa tertantang terhadap pekerjaan. Dedikasi yang tinggi berhubungan dengan cara kerja pekerja yang mampu menimbulkan antusiasme dan tantangan dalam menyelesaikan tugas pekerjaannya. Individu yang memiliki dedikasi tinggi secara kuat mengidentifikasi diri dengan pekerjaan karena adanya pengalaman bermakna, menginspirasi dan menantang. Selain itu, mereka selalu antusias dan bangga dengan pekerjaannya. Individu dengan dedikasi yang rendah tidak mengidentifikasi dengan pekerjaannya karena tidak memiliki pengalaman yang bermakna, menginspirasi, dan menantang.

c. *Absorption*

*Absorption* atau absorpsi ditandai dengan penuh konsentrasi, serius, bahagia dan merasa asyik dalam melakukan pekerjaan, sehingga dalam bekerja seakan-akan waktu berlalu dengan cepat. Individu yang memiliki aspek absorpsi tinggi biasanya merasa tertarik dengan pekerjaan dan sulit untuk melepaskan diri dari pekerjaannya, begitu pula sebaliknya.

Dari penjelasan tersebut, secara singkat dapat disampaikan bahwa pekerja yang *engaged* memiliki tingkat energi yang tinggi dan antusias terhadap pekerjaan mereka, dan mereka sering sepenuhnya tenggelam dalam pekerjaan sehingga lupa akan waktu (Timur, 2016). Penelitian Schaufeli & Salanova (2007) menunjukkan bahwa keterikatan kerja tergantung pada keberhasilan karyawan dalam menemukan makna dari pekerjaan yang sesuai dengan nilai-nilai fundamental mereka, artinya pengalaman memiliki pekerjaan yang bermakna menjadi kondisi psikologis yang paling kuat yang terkait dengan keterikatan kerja.

Beberapa penelitian menjelaskan pentingnya konsep keterikatan kerja ini dalam organisasi. Kajian literatur Schaufeli dan Salanova (2007) mengungkapkan bahwa tingkat *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) yang lebih tinggi berhubungan dengan keterikatan kerja, yang akan meningkatkan kinerja individu serta organisasi. Penelitian Watson (2009) juga menemukan bahwa semakin tinggi keterikatan kerja maka semakin tinggi pula kinerja pada suatu perusahaan, sehingga berkaitan dengan hal tersebut, Bakker dan Leiter (2010) mendefinisikan keterikatan kerja sebagai konsep motivasi, di mana pekerja yang *engaged* merasa terdorong untuk berjuang menghadapi tantangan kerja. Pekerja berkomitmen untuk mencapai tujuan, dan secara antusias mengerahkan seluruh energinya untuk pekerjaan mereka.

## 2.2. *Quality of Work Life*

*Quality of work life* atau kualitas kehidupan kerja adalah suatu keadaan dimana para pegawai dapat memenuhi kebutuhan mereka yang penting dengan bekerja dalam organisasi (Dessler, 2013). Salah satu yang mempengaruhi penampilan kerja pekerja adalah lingkungan kerja, oleh karena itu perusahaan bertanggung jawab untuk memberikan lingkungan kerja yang kondusif dan melihat pada sisi kemanusiaan serta kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang layaknya manusia (Timur, 2016).

*Quality of work life* merujuk kepada dampak tempat kerja terhadap kepuasan kehidupan pekerjaan (kepuasan kerja), kepuasan dalam domain kehidupan non-pekerjaan, dan kepuasan terhadap hidup secara keseluruhan, dengan kata lain, *quality of work life* berhubungan dengan kesejahteraan karyawan/*well being* (Sirgy dkk., 2001).

Menurut Easton dan Laar (2014) terdapat enam aspek yang menjadi dasar pengembangan pengukuran *quality of work life* yaitu:

### a. *General Well Being*

*General well being* menunjukkan perasaan baik maupun puas yang dirasakan pekerja terhadap aspek-aspek kehidupannya secara keseluruhan. Pekerja yang menghadapi masalah di rumah maupun di kantor dapat memberikan dampak negatif bagi kinerja karyawan. Dampak negatif dari *general well being* adalah perasaan cemas yang dirasakan karyawan, merasa rendah diri dan tidak dapat merasa tenang dalam bekerja. Pekerja yang memiliki *general well being* yang baik akan memperoleh dampak yang positif. Dampak positif yang dirasakan pekerja, seperti pekerja dapat bekerja dengan baik dan mampu untuk menikmati pekerjaan yang diberikan.

### b. *Home-Work Interface*

*Home-work interface* menggambarkan sejauh mana perusahaan memahami dan memberikan dukungan pekerja terhadap masalah yang dihadapinya terkait dalam kehidupan pekerjaan maupun kehidupan diluar pekerjaan, seperti kehidupan rumah tangga karyawan. Selain itu, *home-work interface* juga menggambarkan kontrol yang dimiliki pekerja atas pekerjaan yang dilaksanakannya, untuk dapat mengerjakan sesuai dengan waktu, tempat dan juga keadaan pekerja saat bekerja. Adanya jam kerja fleksible, pekerjaan yang dapat dikerjakan di rumah, rotasi pekerjaan, cuti melahirkan, ijin terkait masalah keluarga dan pembagian kerja dianggap sebagai aspek yang mempengaruhi *home-work interface*. Waktu yang fleksibel dalam bekerja membantu pekerja untuk mendapatkan kepuasan kerja dan meningkatkan kinerja pekerja.

### c. Kepuasan Kerja

Kepuasan kerja menunjukkan kepuasan pekerja terhadap pekerjaan dan karier yang sedang dijalannya. Pandangan positif yang dimiliki pekerja terhadap lingkungan kerja mampu meningkatkan kepuasan kerja dan harga diri karyawan. Aktivitas lain yang mempengaruhi kepuasan kerja pekerja adalah tercapainya target kerja dan adanya kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki pekerja (Easton & Van Laar, 2014). Kepuasan kerja merupakan bentuk perasaan yang dimiliki pekerja terhadap pekerjaan dan berbagai aspek pekerjaan dalam pekerjaan.

### d. Kontrol Kerja

Kontrol kerja merupakan kendali yang dimiliki pekerja dalam lingkungan kerja. Pekerja yang memiliki kontrol atau kendali yang kuat terhadap lingkungan pekerjaannya, akan mampu untuk menyampaikan gagasannya maupun memberikan pengaruh terhadap lingkungan pekerjaan. Spector (dalam Easton & Van Laar, 2014) mengutarakan bahwa adanya kontrol dalam pekerjaan memberikan pengaruh terhadap kepuasan kerja karyawan

e. Kondisi Kerja

Kondisi kerja adalah bentuk kepuasan pekerja terhadap kondisi fisik lingkungan kerja. Kepuasan terhadap kondisi fisik juga berkaitan dengan keamanan dari lingkungan kerja serta adanya akses sumber daya yang cukup. Studi menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap lingkungan pekerjaan mempengaruhi kepuasan karier karyawan

f. Stres Kerja

Stres kerja merupakan faktor yang digunakan untuk mengetahui apakah tekanan yang dirasakan pekerja ditempat kerja sudah sebagaimana mestinya atau berlebihan. Stres kerja sebagai respon fisik dan emosional karena pekerja tidak mampu menyesuaikan diri dengan kemampuan, sumber daya dan kebutuhan dengan tekanan yang ada. Tuntutan kerja yang dapat sesuai dengan kemampuan dan dianggap masuk akal oleh pekerja cenderung menghasilkan kepuasan kerja yang tinggi.

ABC International Inc. (dalam Meyer, 2012) menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *work engagement* diantaranya *adaptability* (terbuka pada ide-ide baru, kesiapan memodifikasi respon kerja saat menghadapi perubahan), *achievement orientation* (orientasi untuk mendorong diri menetapkan target yang menantang dan mencapainya), *attraction to the work* (mampu bersikap positif saat mengalami stress dan frustrasi), dan *emotional maturity* (menghindari reaksi emosional yang berdampak negative pada efektivitas dan hubungan kerja), *positive disposition* (menunjukkan keramahan pada orang lain, berkeinginan untuk menolong orang lain mencapai target mereka); dan *self efficacy* (memperlihatkan kenyamanan, keyakinan diri atas kemampuannya untuk berhasil dalam pekerjaan dan melampaui prestasi orang lain).

### 2.3. Dinamika *Quality of Work Life*, Kesehatan Mental, dan Keterikatan Kerja

Suasana kerja yang mendukung dan dapat memenuhi kebutuhan pekerja akan menciptakan kualitas kehidupan kerja (*quality of work life*). Hackman dan Oldham (1980) menyatakan bahwa *quality of work life* berkaitan dengan adanya interaksi antara lingkungan kerja terhadap kebutuhan hidup seseorang. Lingkungan kerja yang dapat menyediakan kebutuhan individu sehingga kebutuhan tersebut terpenuhi, dapat mendorong tercapainya *quality of work life* yang baik (Hackman dan Oldham, 1980). Lingkungan kerja itu sendiri adalah keseluruhan lingkungan dimana seseorang bekerja, meliputi metode kerja dan pengaturan kerjanya (Sedarmayanti, 2009). Lingkungan kerja juga merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pelaksanaan tugas karyawan secara optimal sehingga perlu diperhatikan oleh perusahaan, yang meliputi suasana kerja, hubungan rekan kerja, dan tersedianya fasilitas kerja (Arianto & Kurniawan, 2020). Kehidupan kerja yang berkualitas mengacu pada kondisi kerja yang baik, gaji dan bonus yang baik, atasan yang baik, pekerjaan yang menarik dan menantang, serta pekerjaan yang memberikan penghargaan (Werther dan Keith, 1996). Sementara Reddy & Reddy (2010) mengartikan *quality of work life* melibatkan empat bagian utama yaitu lingkungan kerja yang aman, perawatan kesehatan kerja, waktu kerja yang sesuai dan gaji yang sesuai lingkungan kerja yang aman memberikan dasar bagi orang tersebut untuk menikmati pekerjaan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *quality of worklife* mempengaruhi keterikatan kerja (Kanten dan Sadullah, 2012; Apriani, 2013), sementara keterikatan kerja yang tinggi tidak hanya bermanfaat bagi organisasi, namun juga bermanfaat bagi pekerja seperti kepuasannya meningkat (Rizwan dkk., 2011). *Quality of work life* tidak hanya meningkatkan produktivitas perusahaan tetapi juga merupakan identifikasi pekerja dan rasa memiliki serta rasa bangga terhadap pekerjaan mereka (Islam dan Siengthai, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa *quality of work life* berkaitan dengan keterikatan kerja, terutama terkait dengan dedikasi dan kebermanaknaan dalam bekerja.

Lodahl dan Kejner (1985) mengemukakan bahwa keterikatan kerja adalah internalisasi nilai-nilai kebaikan pekerjaan atau pentingnya pekerjaan bagi seseorang. Dijelaskan lebih lanjut bahwa seseorang dengan keterikatan kerja, akan menjadikan pekerjaan sebagai bagian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang (Bhatia dkk., 2012). Keterikatan kerja mempunyai hubungan langsung dengan keefektifan organisasi melalui cara pekerja dalam bekerja, pendekatan terhadap organisasi, peningkatan kualitas, serta penerimaan kemampuan. Meningkatnya keterikatan kerja mampu mendorong efektifitas organisasi dan produktivitas melalui terikatnya pekerja pada pekerjaannya dan membuat pekerjaannya menjadi pengalaman yang lebih bermakna dan memuaskan (Brown, 1996). Pekerja yang memiliki keterikatan kerja akan sangat produktif dan memberikan hasil yang lebih baik dibanding pekerja dengan keterikatan kerja yang rendah. Beberapa penelitian yang terdahulu menguji hubungan keterikatan kerja dengan performa pekerja dan mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antar kedua variabel tersebut (Rizwan dkk., 2011). Keterikatan kerja pekerja dapat memprediksi *outcomes* pekerja (Bates, 2004). Selain itu, keterikatan kerja juga berdampak pada performa organisasi serta kesuksesan organisasi (Baumruk, 2004). Keterikatan kerja yang tinggi tidak hanya bermanfaat bagi organisasi, namun juga bermanfaat bagi pekerja seperti kepuasannya meningkat (Rizwan dkk., 2011). Apabila *quality of work life* dapat tercapai maka karyawan akan *engage* dengan senang hati.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat diasumsikan bahwa *quality of work life* dipengaruhi oleh berbagai aspek dimana hal tersebut berdampak pada persepsi pekerja terkait lingkungan kerja yang kondusif dan dapat memenuhi kebutuhan pekerja. Pekerja yang mempunyai persepsi bahwa perusahaan dapat memenuhi kebutuhannya akan merasa sejahtera secara mental dan fisik sehingga akan timbul keinginan pekerja untuk tetap bekerja dan memberikan usaha maksimal selama bekerja. Hal ini sesuai dengan pendapat Cascio (2010) yang menyatakan bahwa *quality of work life* adalah persepsi karyawan akan kesejahteraan mental dan fisik mereka di tempat kerja. Dengan adanya keinginan pekerja untuk bekerja secara maksimal maka pekerja akan bekerja dengan penuh semangat, dedikasi, dan konsentrasi. Pekerja yang bersemangat akan bekerja dengan energi dan mental yang kuat sehingga dapat bekerja dan mengatasi suatu permasalahan dengan baik. Pekerja yang memiliki dedikasi akan antusias dalam menghadapi tantangan ketika bekerja. Selain itu, pekerja yang dapat berkonsentrasi pada pekerjaannya, akan bekerja dengan serius serta merasa waktu berjalan dengan cepat ketika sedang bekerja (Schaufeli dkk., 2002). Semangat, dedikasi, dan konsentrasi merupakan aspek dari keterikatan kerja.

Berkaitan dengan kesejahteraan mental dan fisik, mengacu pada teori *The Job Demands Resources Model* dari Bakker terdapat 3 faktor penentu *work engagement*, yaitu *job demands* yang berkaitan dengan tuntutan kerja yang memicu kelelahan secara psikologis, dan *job resources* yang terdiri dari *organizational resources* (dukungan sosial) dan *personal resources* (kemampuan personal misalnya optimisme, kepercayaan diri, keterampilan). Makin berat *job demands* akan menyebabkan rendahnya *work engagement*, sehingga dibutuhkan penyangga yaitu *job resources* (Yuwanto, 2014). Senada dengan pendapat tersebut, salah satu aspek dalam *quality of work life* yang disebutkan oleh Sinha (2012) adalah adanya dukungan emosional di tempat kerja, yang membantu mengurangi stress karena permasalahan keluarga dan pekerjaan, serta meningkatkan energi karyawan.

Dampak besar pandemi Covid-19 pada kehidupan pribadi dan pekerjaan karyawan juga memicu kecemasan, frustrasi, dan kelelahan karyawan, yang ketika dibiarkan tanpa pengawasan, emosi ini dapat memengaruhi keterikatan karyawan dan kinerja karyawan, yang mengakibatkan kualitas kerja yang buruk, kesalahan, dan dalam jangka panjang memengaruhi kapasitas perusahaan untuk bertahan dalam situasi sulit tersebut (Adhitama dan Riyanto, 2020). Terkait dengan hal ini beberapa penelitian

menunjukkan keterkaitan antara *quality of work life* dengan stress kerja. Easton dan Laar (2014) menyebutkan enam aspek yang menjadi dasar pengembangan pengukuran *quality of work life* yaitu *general well being*, *home work interface*, kepuasan kerja, kontrol kerja, kondisi kerja, dan stres kerja. Timbulnya stress di tempat kerja merupakan salah satu dampak *quality of work life* yang buruk, yang menunjuk pada tekanan dan masalah yang dialami oleh setiap orang dalam kehidupan kerjanya (Hasmalawati & Restya, 2017). Konsep stres kerja mengandung dua makna yaitu positif dan negatif. Jika orang dapat mengatur atau mengelola stres dengan baik maka secara psikologis akan menumbuhkan semangat dan motivasi untuk bekerja, sebaliknya jika stres terlalu berlebihan akan menyebabkan terganggunya kesehatan baik secara fisik maupun non-fisik (Ekowati, 2009).

Setiap individu sebaiknya memiliki kesejahteraan psikologis agar individu tersebut lebih sehat bukan hanya secara fisik tetapi juga secara mental sehingga timbul perasaan bahagia ketika individu tersebut menjalankan kehidupannya. Hal ini sejalan dengan definisi kesehatan mental menurut *World Health Organization* (2020) yaitu keadaan sejahtera, baik secara fisik, mental, dan sosial. Bukan hanya mengacu pada ketidakhadiran suatu penyakit, tetapi meliputi penilaian subjektif terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, dan aktualisasi diri seorang individu. Kesejahteraan psikologis adalah salah satu faktor yang bisa mempengaruhi keterikatan kerja. Kesejahteraan psikologis dalam hal ini adalah adanya kualitas kehidupan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dan keterikatan kerja membutuhkan sikap yang didasarkan pada sikap positif sebagai kesejahteraan psikologis/wujud dari kesehatan mental yang baik (Oktavia dkk., 2021).

### 3. Kesimpulan dan Saran

*Quality of work life* dapat berdampak positif terhadap keterikatan kerja dalam upaya meningkatkan efektifitas serta produktivitas perusahaan. Begitupun sebaliknya, *quality of work life* seorang pekerja yang rendah dapat berdampak *pada keterikatan kerja yang rendah* pula sehingga mengakibatkan rendahnya produktivitas perusahaan.

*Quality of work life* yang dijalankan dengan baik akan membuat karyawan memiliki persepsi yang positif terhadap kesejahteraan kehidupannya, baik kesejahteraan mental maupun fisik dan sosial, sehingga karyawan akan dengan sukarela mengikatkan diri dan identitasnya dengan pekerjaan karena merasa memiliki kebermaknaan dalam bekerja dan bangga dengan apa yang dikerjakannya.

Di masa pandemi, perubahan-perubahan kebiasaan dan pola hidup seperti terbatasnya kegiatan di luar rumah dan interaksi dengan orang lain, makin banyak pengurangan tenaga kerja dan lapangan kerja sebagai efek pandemi, perubahan sistem kerja dari rumah, pelambatan perekonomian, dan sebagainya yang dialami dalam jangka lama akan dapat menimbulkan kecemasan dan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental karyawan. Perlu upaya perusahaan agar kualitas kehidupan kerja berjalan baik, sehingga keterikatan karyawan pada pekerjaan dan perusahaan tidak menurun.

Cakupan dalam artikel ini merupakan bagian dari proposal penelitian sehingga diharapkan tulisan ini dapat dilanjutkan dalam penelitian untuk menguji secara statistik terkait dengan *quality of work life* sebagai wujud kesehatan mental karyawan dengan keterikatan kerja di masa pandemi Covid-19.

### Rujukan

- Adhitama, J., & Riyanto, S. (2020). Maintaining employee engagement and employee performance during Covid-19 pandemic at PT Koexim Mandiri Finance. *Quest Journals Journal of Research in Business and Management*, 8(3), 6–10. [www.questjournals.org](http://www.questjournals.org)
- Arianto, N., & Kurniawan, H. (2020). Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja



- Karyawan. JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia), 3(3), 312.  
<https://doi.org/10.32493/jjsdm.v3i3.4869>
- Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). Where to go from here: integration and future research on work engagement. *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research*, 181–196.  
<https://doi.org/10.4324/9780203853047>
- Bates, S. (2004). Getting engaged. *HR Magazine*, 49(2), 44–51.
- Baumruk, R. (2004). The missing link: The role of employee engagement in business success. *Workspan*, 47(11), 48–52.
- Bhatia, A., Deep, G., Sachdeva, S., Professor, A., & Bahra, R. (2012). Analyzing the role of job involvement on organisational effectiveness: an empirical study among the employees of Punjab National Bank. *International Journal of Computing & Business Research ISSN (Online)*, 2229–6166.
- Brown, S. P. (1996). A meta-analysis and review of organizational research on job involvement. *Psychological Bulletin*, 120(2), 235–255.
- Dessler, G. (2013). *Manajemen sumber daya manusia. Edisi kesepuluh jilid I*. Klaten: Intan Sejati.
- Dewi, R. P., Utami, N. I., & Ahmad, J. (2020). Quality of work life dan work engagement pada Dosen Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 15–25.  
<https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2512>
- Hackman, J., & Oldham, G. (1980). *Work redesign*. New York: Addison Wesley.
- Hasmalawati, N & Restya, W.P.D (2017). Hubungan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Di Puskesmas Paya Bakong Aceh Utara. *Jurnal Sains Psikologi*. Vol 6 No 2 (2017)
- Islam, M. Z. and Siengthai, S. (2009). Quality of work life and organizational performance: empirical evidence from dhaka export processing zone. *Proceeding of ILO Conference on Regulating for Decent Work, Geneva, Internatio*.
- Kasper, S., Boer, J., & Sitsen. (2003). *Handbook of pepression and anxiety - second edition, revised and expanded*.
- Lodahl, T., & Kejner, M. (1985). The definition and measurement of job involvement. *Journal of Applied Psychology*, 49(5), 24–33.
- Nasution, R. D. (2018). Pengaruh modernisasi dan globalisasi terhadap perubahan sosial budaya di Indonesia. *Jurnal Sosial*, 2(1), 30–42.
- Oktavia, J., Eva, N., & Achmad, G. (2021). The Correlation of Psychological Well-Being with Work Engagement for Millennial Workers in Malang City. *ICoPsy International Conference of Psychology, 2020*, 336–351. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8222>
- Prasetyo, B., & Trisyanti, D. (2019). Revolusi industri 4.0 dan tantangan perubahan sosial. *Prosiding SEMATEKSOS 3 “Strategi Pembangunan Nasional Menghadapi Revolusi Industri 4.0,”* 1(3), 1–6.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/154762984.pdf>
- Quick, J. ., & Tetrick, L. . (2002). *Handbook of occupational health psychology*.
- Rizwan, M., Khan, D. J., & Saboor, F. (2011). Relationship of job involvement with employee performance: moderating role of attitude. *European Journal of Business and Management*, 3(8), 77–86.
- Saroyeni, P. (2011). Keterikatan karyawan merupakan alternatif, ketika kepuasan kerja dan komitmen tidak cukup untuk meningkatkan kinerja organisasi. *Piramida*, 7(1), 1–12.
- Schaufeli, M, S., V, G.-R., & AB, B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *J Happiness Stud*, 3, 71–79.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Sedarmayanti. (2009). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Sirgy, M. J., Efraty, D., Siegel, P., & Lee, D. J. (2001). A new measure of quality of work life (QWL) based



- on need satisfaction and spillover theories. *Social Indicators Research*, 55(3), 241–302.
- Timur, A. P. T. (2016). *Peran quality of worklife terhadap work engagement dan kepuasan kerja*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Watson, Towers. (2009). Turbocharging employee engagement the power of recognition from managers part 2 — the engagement engine. *Towers Perrin*, 1–5.
- Werther, W. B., & Keith, D. (1996). *Human resources and personnel management*. New York: McGraw-Hill Inc.

# Hubungan Resiliensi dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Layanan Pelanggan PT. X Area Jawa Timur di Masa Pandemi Covid-19

Gamma Rahmita Ureka Hakim<sup>1</sup>, Dinda Kurnia Rizky<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\*Penulis Koresponden: Gamma Rahmita Ureka Hakim. Email: gamma.rahmita.fppsi @um.ac.id; Dinda Kurnia Rizky, Email: dinda.kurnia.1608116@students.um.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi resiliensi dan deskripsi stres kerja serta hubungan resiliensi dan stres kerja karyawan bagian layanan pelanggan PT. X Area Jawa Timur di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif menggunakan analisis deskriptif dan korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 38 orang, menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran resiliensi menggunakan skala yang dibuat berdasarkan teori McEwen (2011) dengan empat aspek yaitu *mental toughness*, *physically endurance*, *emotional balance*, *purpose & meaning*. Pengukuran stres kerja menggunakan skala yang dibuat berdasarkan teori Stranks (2005) dengan empat aspek yaitu kognitif, emosi, tingkah laku, *psychological* dan total aitem sejumlah 17 butir. Analisis data yang dilakukan peneliti dalam menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil dari penelitian, diperoleh sebesar 52,63% sampel penelitian memiliki stres kerja yang tinggi, dan sebesar 57,89% sampel penelitian memiliki resiliensi yang rendah. Hasil korelasi antara resiliensi dengan stres kerja sebesar -0,576, lebih besar daripada nilai  $R_{tabel}$  0,320 dengan taraf signifikan 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara resiliensi dan stres kerja pada bagian layanan pelanggan PT. X Area Jawa Timur. Saran penelitian ini bagi karyawan adalah untuk belajar untuk cepat beradaptasi dengan situasi pekerjaan. Saran bagi perusahaan yaitu dapat melakukan pendampingan melalui Coaching dan Counselling, selain itu dapat juga diberikan pelatihan terkait pengelolaan emosi. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat menambah variabel-variabel relevan, menambah lebih banyak subjek dan membagi subjek penelitian berdasar jenjang pendidikan.

**Kata Kunci:** Stress Kerja, Resiliensi

## 1. Pendahuluan

Pada era sekarang ini, perusahaan-perusahaan di Indonesia semakin berkembang pesat. Perusahaan yang ada di Indonesia bergerak pada berbagai bidang, mulai dari bidang ekonomi, bisnis, *food and beverage*, hingga bidang teknologi dan informasi. Persaingan antar perusahaan pun semakin memanas beriringan dengan adanya revolusi industri yang dapat dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Adanya revolusi industri mengakibatkan perusahaan yang bergerak di bidang teknologi informasi dan komunikasi mendapatkan keuntungan yang cukup besar, dikarenakan masyarakat lebih menggunakan teknologi dan internet. Berdasarkan hasil *polling* Indonesia yang bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) (Pratomo, 2019) termuat dalam Kompas, total populasi sebanyak 264 juta jiwa penduduk Indonesia, ada sebanyak 171,17 juta jiwa atau sekitar 64,8 persen yang sudah terhubung ke internet. Berkaitan dengan revolusi industri ini, internet dapat mempermudah manusia untuk memenuhi kebutuhan mereka. Hampir di setiap lokasi umum maupun khusus terdapat fasilitas internet atau *Wireless Fidelity* (WiFi).

Perusahaan Indonesia yang bergerak di bidang teknologi dan informasi telah menyediakan produk internet dan *WiFi* guna memenuhi kebutuhan masyarakat. Tidak dapat dipungkiri walaupun masyarakat menggunakan teknologi dan internet, namun peran manusia sangatlah penting. Sumber daya manusia merupakan bagian penting dalam sebuah instansi atau organisasi. Sumber daya manusia dianggap sebagai tolak ukur kualitas dari organisasi tersebut. Dengan kata lain, organisasi harus memiliki sumber daya manusia yang baik agar tercapai tujuan perusahaan.

Situasi pandemik yang terjadi satu tahun belakangan ini membuat banyak perusahaan dan dunia industri mengalami kolaps. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), Badan Litbang Ketenagakerjaan Kementerian Ketenagakerjaan dan Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia yang dilaksanakan selama bulan April-Mei 2020 didapatkan hasil sebanyak 15,6 persen pekerja mengalami PHK dan 40 persen pekerja mengalami penurunan pendapatan (LIPI, 2020). Hal tersebut juga berdampak pada perusahaan teknologi dan telekomunikasi. Pengurangan karyawan dilakukan di segala departemen, salah satunya adalah bagian pelayanan pelanggan (*customerservice*).

*Customer service* menurut Kasmir (2006) adalah kegiatan yang ditunjukkan untuk memberikan kepuasan pelanggan melalui pelayanan yang memenuhi keinginan dan kebutuhan pelanggan. Dapat diibaratkan peran *customer service* adalah sebagai tulang punggung kegiatan operasional disebuah organisasi karena berhadapan langsung dengan pelanggan. Menjadi *Customer Service* (CS) tugas utamanya adalah memberikan pelayanan dan menjaga citra perusahaan, sehingga harus benar-benar memenuhi syarat sebagai seorang CS. Syarat sebagai seorang *customer service* yang dapat kita amati antara lain ada berpenampilan menarik, ramah, memiliki jiwa peduli dan menolong pelanggan yang membutuhkan bantuan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan karyawan *customer service* PT. X, menjadi *customer service* adalah pekerjaan yang berhadapan langsung dengan klien perusahaan atau pelanggan perusahaan. Para karyawan *customer service* memiliki tugas untuk menerima keluhan pelanggan tentang pasang baru, pencabutan, atau alih paket. Pada praktiknya, menurut hasil wawancara dengan salah satu karyawan bagian layanan pelanggan saat melakukan pelayanan pada pelanggan, mereka menyampaikan keluhan kepada perwakilan layanan pelanggan tidak selalu dengan emosi yang positif seperti kesal, marah, kecewa. Sebagai *customer service* harus mampu untuk mengendalikan emosi agar tidak merugikan perusahaan ataupun menyinggung pelanggan perusahaan itu sendiri. Menurut Kinman dan Grant (2010) pada masa awal karir tekanan psikologis atau stres cenderung tinggi bagi para pekerja. Beberapa karyawan baru berkeringat, gugup, pusing hingga perasaan tidak mampu menangani pekerjaannya dan perlu digantikan oleh karyawan lainnya ketika melayani pelanggan. Perasaan tersebut tidak hanya dirasakan oleh karyawan baru saja, akan tetapi bagi karyawan lama pun masih merasakan beberapa hal tersebut. Para perwakilan layanan pelanggan merespon keluhan pelanggan yang kurang nyaman tersebut mengaku merasakan stres kerja, terutama ketika dekat dengan jatuh tempo. Hal ini ditunjukkan dengan tiga hingga empat karyawan perwakilan layanan pelanggan sesekali meninggalkan tempat duduknya setelah melayani dan keterlambatan masuk jam kerja.

Sebagai seorang yang bekerja, karyawan tentunya mengemban beban pekerjaan dan dituntut harus mereka selesaikan. Di tambah lagi dengan adanya tekanan terkait status karyawan yang bisa di lepas oleh perusahaan dikarenakan adanya pandemic. Berkurangnya jumlah karyawan dari awal tahun hingga saat ini yang gterdampak pandemic juga membuat karyawan yang masih bertahan di sana mengalami kekhawatiran akan masa depan karir mereka. Menurut Hendriani (2008) stres adalah respons individu yang mencerminkan tekanan psikologis akibat adanya kondisi tertentu di luar

harapan atau karena tuntutan yang tidak dapat terpenuhi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup. Stres kerja (Stranks, 2005) adalah keadaan psikologis yang dapat menyebabkan seseorang berperilaku tidak berfungsi di tempat kerja dan hasil dari respons orang terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan mereka untuk mengatasinya.

Pada dasarnya manusia menerima sumber stres yang sama namun dapat merespon sumber stres tersebut dengan cara yang berbeda satu dengan yang lain. Penyebab stres beragam, yaitu 1) *stressor* lingkungan mulai dari suhu udara kelembapan debu gas kebisingan, 2) *stressor* kerja, terlalu sedikit pekerjaan, tuntutan pekerjaan, interaksi antar rekan kerja, ataupun jam kerja yang berlebihan, 3) *stressor* sosial, terkait dengan hubungan keluarga, berkabung, ataupun kehidupan sehari-hari. Aspek stres ada empat, diantaranya adalah kognitif, emosi, tingkahlaku, dan psikologikal (Stranks, 2005).

Stres yang dirasakan oleh karyawan memiliki beberapa dampak terhadap pekerjaan mereka. Dampak yang dihasilkan seperti absensi, hilang konsentrasi, melanggar aturan perusahaan/instansi, bahkan melakukan kesalahan pekerjaan (Stranks, 2005). Hasil dari penelitian Tseng, Hsu-min dkk. (2017), variabel stres kerja dan resiliensi pada tahap ketiga menunjukkan adanya perubahan dengan stres kerja tambahan variansi 41% dengan perubahan signifikan ( $F = 17,21$ ,  $P < 0,001$ ), dan untuk resiliensi penambahan variasi 7,2% dengan perubahan yang signifikan ( $F = 2,68$ ,  $P < 0,05$ ). Pekerja yang merasakan stres kerja penting untuk memiliki ketahanan atau resiliensi untuk mencapai kualitas hidup profesional pekerjaan. Pekerja yang mampu melakukan resiliensi artinya mampu unyuk mengurangi perasaan stress dalam pekerjaannya.

Menurut Hendriani (2018) resiliensi adalah sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan. Berkaitan dengan resiliensi, McEwen (2011) menyatakan bahwa resiliensi melibatkan kemampuan bertahan atau mengatasi kesulitan dan berhasil beradaptasi dengan perubahan. Resiliensi dapat dihasilkan dari karakteristik pribadi dan lingkungan. Menurut Maddi & Khoshaba (2005) resiliensi merupakan salah satu cara untuk menangani sebuah perubahan yang terjadi dari masalah keseluruhan hingga masalah sehari-hari yang menimbulkan tekanan.

Menurut Zellars, dkk (2011) mengatakan bahwa ketika peristiwa atau situasi menantang individu atau organisasi kapasitas resiliensi adalah faktor kunci untuk pemulihan dan pertumbuhan. Dalam memenuhi tuntutan pekerjaan, *customer service* tidak selalu melayani dengan situasi kerja yang nyaman. Ketika ada pelanggan yang komplain dengan marah ataupun mencaci, *customer service* tetap harus melayani pelanggan dengan baik. Pada situasi yang menekan inilah diperlukan resiliensi agar *customer service* tetap dapat melayani dengan maksimal.

Menurut McEwen (2011) aspek resiliensi ada empat, yaitu *mental toughness*, *psychically endurance*, *emotion balance*, *purpose and meaning*. Menurut McEwen seorang karyawan yang mampu melakukan resiliensi adalah pertama yang memiliki mental kuat yang mampu beradaptasi dan optimis ketika dihadapkan situasi terburuk. Kedua ketahanan fisik karyawan dengan memahami tubuhnya dan merawat agar mampu melakukan kegiatan dengan maksimal. Ketiga keseimbangan emosi yaitu karyawan mampu mengelola perasaan negatif dan mengendalikan emosi tersebut agar dapat bekerja dengan baik. Terakhir, mengetahui tujuan dari kebutuhannya, yaitu dengan mengakui kebutuhan sebagai manusia untuk memiliki makna dalam hidup. Hasil penelitian McCormac, A, dkk (2018) tentang resiliensi dan stres kerja pada *Information Security Awareness* (ISA) menyatakan bahwa resiliensi yang besar memiliki kesadaran keamanan informasi yang tinggi pula dan mengalami stres kerja yang rendah.

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres kerja karyawan bagian layanan pelanggan di PT. X Area Jawa Timur.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Stress kerja

Menurut Fraser (1992) stres oleh banyak orang cenderung dianggap sebagai tanggapan patologis manusia terhadap tekanan-tekanan psikologis dan sosial, dalam hubungan mereka dengan pekerjaan dan lingkungan sekitarnya. Stres dianggap sebagai kondisi responsif bukan sebagai kausatif. Stres merupakan suatu istilah yang diperkenalkan ke fisiologi manusia oleh Cannon pada awal 1920-an untuk menunjukkan semua rangsangan fisik, kimia dan emosi yang melebihi ambang kritis tertentu dan mengganggu keseimbangan lingkungan internal organisme (dalam Bhatia, 2009). Menurut Hendriani (2008) stres adalah respons individu yang mencerminkan tekanan psikologis akibat adanya kondisi tertentu di luar harapan atau karena tuntutan yang tidak dapat terpenuhi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup.

Pada dasarnya manusia menerima sumber stres yang sama namun dapat merespon sumber stress tersebut dengan cara yang berbeda satu dengan yang lain. Penyebab stress beragam (Stranks, 2005), yaitu 1) stressor lingkungan mulai dari suhu udara kelembapan debu gas kebisingan, 2) stressor kerja, terlalu sedikit pekerjaan, tuntutan pekerjaan, interaksi antar rekan kerja, ataupun jam kerja yang berlebihan, 3) stressor sosial, terkait dengan hubungan keluarga, berkahung, ataupun kehidupan sehari-hari.

Stres kerja adalah keadaan psikologis yang dapat menyebabkan seseorang berperilaku tidak berfungsi di tempat kerja dan hasil dari respons orang terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan mereka untuk mengatasinya (Stranks, 2005). Menurut Hadi dan Hanurawan (2017) Stres kerja adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap peristiwa yang dipersepsi oleh karyawan sebagai suatu ancaman dalam konteks pekerjaan atau jabatan.

Berdasarkan pengertian para ahli yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah reaksi fisik serta emosional yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu sehingga memengaruhi individu saat bekerja.

#### 2.1.1 Aspek stres kerja

Menurut Stranks (2005) terdapat empat aspek stres kerja yaitu :

- a. Kognitif, dalam proses kognitif karyawan menerima dan memproses segala informasi dari luar dirinya. Namun, jika karyawan mengalami stres kerja, gambaran kognitif yang ditunjukkan adalah dengan kurangnya konsentrasi, lupa, dan error dalam mengerjakan tugas ketika bekerja.
- b. Emosi, merupakan bentuk dari perasaan seseorang dalam merespon terhadap suatu objek. Apabila karyawan dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan, maka respon emosi stres kerja dapat ditunjukkan dengan emosi kelelahan, cemas, dan kurangnya motivasi dalam bekerja.
- c. Tingkahlaku, merupakan cerminan perilaku seseorang dalam bertindak pada objek sikap yang dihadapinya. Gambaran karyawan yang mengalami stres kerja dapat menunjukkan tingkahlaku seperti absen, keterlambatan, melanggar peraturan.
- d. *Psychological*, yaitu efek dari hormon-hormon atau kondisi tubuh yang mengalami perubahan karena stimulus yang diterima dan diproses didalam otak. Karyawan yang mengalami stres kerja ditunjukkan dengan mengalami pusing, sakit perut, tekanan darah, dan sebagainya.

### 2.1.2 Faktor Pembentuk Stres Kerja

Menurut Stranks (2005) Stres kerja dapat ditimbulkan dari beberapa faktor, salah satunya dapat melalui faktor lingkungan, faktor organisasi, faktor manajemen, faktor peran di dalam organisasi, atau faktor hubungan personal atau sosial seperti :

- a. Kesempatan yang tidak memadai untuk kontak sosial saat bekerja karena tidak henti-hentinya sifat tugas;
- b. Konflik dengan tuntutan keluarga; dan
- c. Kesetiaan yang terbagi antara kebutuhan sendiri dan tuntutan organisasi, dsb.

Atau melalui faktor kepedulian individu yang berbeda satu sama lain antara kepribadian, sikap maupun motivasinya, seperti :

- a. Kesulitan dalam mengatasi perubahan
- b. Kurangnya kepercayaan diri dalam menangani masalah antarpribadi, seperti yang timbul dari agresi, intimidasi, dan pelecehan di tempat kerja
- c. Tidak cukup asertif, membiarkan orang lain mendominasi dalam hal memutuskan bagaimana melakukan pekerjaan.

### 2.1.3 Dampak Stres Kerja

Menurut Stranks (2005) Stres kerja yang dialami karyawan dapat menimbulkan dampak pada kinerja karyawan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Absensi, keterlambatan masuk kerja
- b. Kecelakaan, ketika mengalami stres ditempat kerja dapat memungkinkan kecelakaan kerja akan semakin besar
- c. Kinerja yang labil, tidak stabilnya kinerja karyawan terkadang produktivitas tinggi dan menurun secara drastic
- d. Hilang konsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, atau mudah terganggu
- e. Kesalahan, karyawan sering melakukan kesalahan saat bekerja, dsb.

## 2.2 Resiliensi

### 2.2.1 Pengertian Resiliensi

Ketahanan adalah konsep yang kompleks dengan banyak definisi. resiliensi melibatkan kemampuan untuk bertahan atau mengatasi kesulitan dan peristiwa yang tidak menyenangkan dan berhasil beradaptasi dengan perubahan dan ketidakpastian. Karakteristik pribadi dan sosial juga membantu seseorang agar mampu melakukan resiliensi (McEwen, 2011). Menurut Hendriani (2018) resiliensi adalah sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan.

Sedangkan menurut Meichenbaum, 2008 (dalam Hendriani, 2018) resiliensi adalah proses interaktif kompleks yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang luas. Menurut Maddi & Khoshaba (2005) resiliensi adalah mengubah perubahan yang mengganggu dan permasalahan menjadi peluang pertumbuhan atau pembelajaran yang menjadi arah baru dan menjadi lebih sukses dalam proses tersebut. Resiliensi menurut Luthan, Youssef dan Avolio (dalam Amir, 2017) dikenal dengan "*bounce-back*" yaitu bangkit dari kondisi penuh tekanan dan menggambarkan karakter yang membangun daya adaptasi seseorang.



Berdasarkan pengertian para ahli yang dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit, bertahan serta merespon positif terhadap pengalaman negatif atau permasalahan yang sedang dihadapi.

### 2.2.2 Aspek Resiliensi

Menurut McEwen (2011) aspek resiliensi ada empat, diantaranya :

- a. *mental toughness*, yaitu gambaran seseorang yang mampu beradaptasi, optimis dan mampu mengendalikan segala yang ada disekitarnya. Mental yang kuat ini adalah orang-orang yang optimis, yakin akan kemampuan mereka untuk berhasil dalam situasi tertentu.
- b. *physically endurance*, menekankan perlunya merawat tubuh dengan olahraga maupun nutrisi yang baik. Memahami sistem peringatan dini tubuh kita sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal.
- c. *emotional balance*, menyadari dan menerima perasaan kita dan mampu mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang efektif dengan orang lain. Kita juga harus mampu mengelola perasaan negatif, yang berarti suatu tingkat kendali emosi tertentu dan penindasan terhadap kebutuhan kita sendiri dalam situasi tertentu. Orang yang kuat dalam karakteristik ini menciptakan energi positif di sekitar mereka dan ingin memberi dan menerima dukungan.
- d. *purpose and meaning*, mengakui kebutuhan kita sebagai manusia untuk memiliki makna dalam kehidupan kita dan rasa hubungan dengan komunitas kita dan dunia pada umumnya. ini melibatkan hidup secara sederhana atau otentik dengan bersikap jujur pada diri sendiri dan bertindak dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan yang menjadi dasarnya.

### 2.2.3 Faktor Pembentuk Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) ada 7 faktor utama dari resiliensi, diantaranya :

- a. Regulasi emosi, tetap tenang dibawah kondisi yang menekan.
- b. Pengendalian impuls, kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri.
- c. Optimisme, percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang terjadi di masa depan
- d. Analisis Kasual, kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dialami
- e. Empati, membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.
- f. Efikasi diri, mempresentasikan keyakinan individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan.
- g. *Reaching out*, individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

## 2.3 Hubungan Resiliensi dengan Stres Kerja

Hasil penelitian McCormac, dkk (2018) tentang resiliensi dan stres kerja pada *Information Security Awareness* (ISA) menyatakan bahwa resiliensi yang besar memiliki kesadaran keamanan informasi yang tinggi pula dan mengalami stres kerja yang rendah. Menurut hasil penelitian Ghandi dkk (2017) korelasi antara ketahanan dan stres kerja ( $r = -0,48$ ) dan intensi turnover ( $r = -0,51$ ) negatif dan signifikan pada ( $P < 0,01$ ), resiliensi memiliki hubungan negative langsung kepada stres kerja. Pada penelitian Krisor, dkk (2015) tentang pendeteksian stres melalui kortisol dipengaruhi oleh konflik kerja-keluarga, keseimbangan kerja-keluarga dan resiliensi, menghasilkan bahwa resiliensi ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,05$ )

0,01) secara kuat dan signifikan berhubungan negatif dengan tingkat rata-rata kortisol. Berdasar beberapa penelitian diatas menghasilkan ada hubungan dengan arah negatif antara resiliensi dengan stres kerja. Hubungan dengan arah negatif ini diartikan bahwa apabila variabel resiliensi semakin tinggi, maka variabel stres kerja semakin rendah dan begitu pula sebaliknya. Jika variabel resiliensi semakin rendah, maka variabel stres kerja semakin tinggi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam kesulitan atau peristiwa yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal ataupun eksternal. Setiap individu memiliki kesulitan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Individu yang bekerja dalam sebuah instansi menerima hambatan dan berhadapan dengan berbagai *stressor* yang menyebabkan stres kerja. Ketika individu mendapatkan sebuah *stressor* dan mengalami stres, hal itu akan mendorong individu untuk melakukan coping. Coping ini bertujuan untuk meredakan tekanan yang dirasakan oleh karyawan tersebut. Lebih lanjut setelah karyawan melakukan coping yang tepat dan efektif akan memunculkan adaptasi yang positif sehingga memunculkan respon perilaku resilien.

### 3. Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis rancangan penelitian deskriptif korelasional. Pada penelitian ini, bertujuan untuk mendeskripsikan variabel resiliensi dan stres kerja pada karyawan bagian layanan pelanggan PT. X area Jawa Timur. Selain itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara resiliensi dan stres kerja karyawan perwakilan layanan pelanggan PT. X Area Jawa Timur. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 38 orang, menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran resiliensi menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori McEwen (2011) dengan empat aspek yaitu *mental toughness*, *physically endurance*, *emotional balance*, *purpose & meaning* dan total aitem sejumlah 22 butir yang dinyatakan valid. Pengukuran stres kerja menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Stranks (2005) dengan empat aspek yaitu kognitif, emosi, tingkah laku, *psychological* dan total aitem sejumlah 17 butir yang valid. Dari hasil uji reliabilitas instrumen stres kerja dan resiliensi, dihasilkan koefisien reliabilitas pada instrumen stres kerja sebesar 0,740 dikategorikan reliabel. Instrumen resiliensi dihasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,790 yang dikategorikan instrumen reliabel. Analisis data yang dilakukan peneliti dalam menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Deskripsi Stres Kerja pada Bagian Layanan Pelanggan PT. X Area Jawa Timur

Tabel 1. Kategorisasi stress kerja.

| Kategorisasi Stres Kerja | Norma       | Jumlah | Presentase |
|--------------------------|-------------|--------|------------|
| Tinggi                   | $T > 50$    | 20     | 52,63%     |
| Rendah                   | $T \leq 50$ | 18     | 47,37%     |

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti telah melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui deskripsi stres kerja pada bagian layanan pelanggan PT. X area Jawa Timur. Setelah melakukan analisis deskriptif dengan mengkategorisasikan skor stres kerja, dikategorisasikan responden menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Diketahui dari hasil penelitian, separuh mayoritas subjek penelitian memiliki stres kerja yang tinggi. Menurut Hadi dan Hanurawan (2017) stres kerja merupakan reaksi fisik dan

psikologis terhadap peristiwa yang dipersepsi karyawan sebagai suatu ancaman dalam konteks pekerjaan atau jabatan. Stres merupakan suatu bentuk respon dari stressor/sumber stress, menurut stranks (2005) terdapat 3 macam stressor, stressor lingkungan, stressor pekerjaan, dan stressor sosial selain itu aspek yang dapat dilihat dari respon stressor ini ada empat, yaitu kognitif, emosi, tingkahlaku, dan *psychological*.

Dalam menyelesaikan suatu pekerjaan pelayanan, pegawai layaan pelanggan dituntut untuk berkonsentrasi tinggi setiap harinya. Layanan pelanggan harus selalu fokus ketika melayani pelanggannya, dan meminimalisir kesalahan dalam pelayanan. Apabila terjadi kesalahan, maka dapat dikatakan pula merugikan perusahaan karena layaan pelanggan adalah bagian pekerjaan yang dianggap sebagai garda depan atau citra perusahaan yang berhadapan langsung dengan klien perusahaan/pelanggan. Ketika berada pada situasi yang menuntut untuk selalu berkonsentrasi dapat memunculkan kecemasan atau rasa lelah, sehingga pada suatu waktu dapat terjadi penurunan performa kerja layaan pelanggan dalam melayani pelanggan.

Perasaan cemas yang menimbulkan stres kerja tidak semata hanya karena faktor dari tuntutan pekerjaannya saja, akan tetapi dapat pula disebabkan karena pengalaman kerja yang kurang. Menurut Kinman dann Grant (2010) masa awal karir tekanan psikologis dan stres cenderung tinggi untuk para pekerja. Selain itu dapat juga disebabkan dari faktor lingkungan, ketika satu hingga 2 hari pasca atau pra jatuh tempo pembayaran. Pada waktu tersebut layaan pelanggan bekerja lebih extra daripada hari biasanya. Hal itu disebabkan karena banyak pelanggan yang datang untuk mengonfirmasi pembayaran tagihan yang mereka terima. Selain itu, ditengah wabah pandemi COVID-19 yang sedang terjadi juga dapat menambah kecemasan, kekhawatiran dan stres kerja yang dirasakan karyawan yang tetap masuk kerja.

Pekerjaan sebagai perwakilan layanan pelanggan juga merupakan pekerjaan yang minim aktivitas fisik. Jam kerja yang berlaku dari hari Senin sampai Jumat selama delapan jam, dan hari Sabtu setengah hari berada di balik meja untuk melayani pelanggan. Minimnya aktivitas fisik, serta kecemasan yang dirasakan dapat menimbulkan stres kerja. Stres kerja berdampak pada kesehatan tubuh, karena hormon dalam tubuh akan merespon dari perubahan yang dialami. Memungkinkan untuk para layanan pelanggan mengalami perubahan nafsu makan, tekanan darah tinggi maupun rendah, pusing, maag, maupun penyakit lainnya. Stres kerja harusnya sudah menjadi perhatian utama perusahaan karena dari stres dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya seperti jantung koroner (Riggio, 2013). Stres kerja ini juga dapat dilihat perubahan tingkahlaku kerja dari karyawan. Biasanya dapat ditunjukkan dengan seringnya absensi, keterlambatan masuk kerja atau penyelesaian tugas, dan tingkahlaku kurang asertif yang ditunjukkan kepada pelanggan.

Ditinjau dari teori dan hasil penelitian serta yang terjadi di lapangan, stres kerja merupakan ketidakselarasan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan atau kapasitas karyawan untuk mengatasi hal tersebut. Dapat dinyatakan bahwa karyawan perwakilan layanan pelanggan PT. Infomedia Solusi Humanika area Jawa Timur 2 mengalami stres kerja karena lebih dari separuh subjek tergolong tingkat stres kerja tinggi. Terutama ketika mendekati hari jatuh tempo pembayaran yang sangat *hectic* sehingga karyawan merasa cemas, hingga kelelahan bekerja. Selain itu juga dapat disebabkan karena situasi sekarang ini yang kurang kondusif di tengah pandemi COVID-19 dan karyawan perwakilan layanan pelanggan Plasa Telkom tetap masuk kerja untuk melayani pelanggan.

#### 4.2 Deskripsi Resiliensi Pada Bagian Layanan Pelanggan PT. X Area Jawa Timur

Resiliensi adalah kemampuan yang dikenal "*Bounce back*" yaitu bangkit dari kondisi tertekan dan menggambarkan karakter yang membangun daya adaptasi seseorang menurut Luthan, Youssef dan Avolio (dalam Amir, 2017). Setiap individu akan mengalami kesulitan maupun tekanan dalam aktivitasnya. Tidak dipungkiri dalam hal pekerjaan, beban pekerjaan, tuntutan pekerjaan, dan lingkungan pekerjaan juga dapat menjadi sebuah tekanan kepada karyawan.

**Tabel 2. Kategorisasi resiliensi.**

| Kategorisasi Resiliensi | Norma       | Jumlah | Presentase |
|-------------------------|-------------|--------|------------|
| Tinggi                  | $T > 50$    | 16     | 42,11%     |
| Rendah                  | $T \leq 50$ | 22     | 57,89%     |

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui kategorisasi resiliensi karyawan perwakilan layanan pelanggan PT. X area Jawa Timur. Hasil yang diperoleh dari analisis deskriptif tersebut, dihasilkan bahwa lebih dari separuh karyawan perwakilan layanan pelanggan termasuk dalam kategori resiliensi rendah. Dalam artian lain bahwa lebih dari separuh karyawan kurang mampu untuk menghadapi tekanan yang mereka alami dalam bekerja. Menurut Setyowati, Harwati dan Sawitri (2010) resiliensi adalah faktor penting untuk dapat bertahan, namun resiliensi juga bukan satu-satunya faktor yang membantu untuk mengatasi sebuah tekanan atau permasalahan.

Menurut McEwen (2011) terdapat empat aspek yang dapat mengukur resiliensi, diantaranya *mental toughness*, *physically endurance*, *emotional balance*, dan *purpose & meaning*. Banyaknya layanan pelanggan Plasa Telkom yang kurang mampu atau memiliki resiliensi rendah dikarenakan adanya sumber dari diri mereka. Pertama adalah *mental toughness* yang merupakan kemampuan seseorang untuk optimis yakin kepada diri sendiri untuk mampu menghadapi kesulitan yang dialami dan juga kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan maupun permasalahan yang ada. Sebagai karyawan perwakilan layanan pelanggan harus mampu untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan maupun dengan pelanggan yang mereka layani. Selain itu memiliki rasa optimisme dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan juga adalah hal penting ketika bekerja.

Kedua yaitu *physically endurance*, sebagai seorang pekerja juga harus memperhatikan daya tahan tubuhnya. Pekerjaan sebagai perwakilan layanan pelanggan juga harus lebih menjaga kesehatan, serta kecantikan penampilan diri baik wanita maupun pria. Didukung dengan pernyataan Kasmir (2006) mengenai syarat untuk menjadi layanan pelanggan, yaitu berpenampilan menarik. Hal itu dikarenakan pekerjaan mereka yang langsung berhadapan dengan klien atau pelanggan, sehingga penampilan menjadi salah satu hal penting untuk dijaga. Menjaga daya tahan tubuh selain bisa dengan melakukan olahraga rutin, dapat juga dengan cara menjaga pola makan yang baik, serta belajar untuk lebih mempercantik atau membuat diri berpenampilan menarik (tidak kumel atau lusuh).

Ketiga *emotional balance*, untuk melakukan resiliensi seseorang harus memahami perasaan yang mereka rasakan maupun oranglain dan mengelola perasaan tersebut. Dampak yang akan dimunculkan ketika mampu mengelola perasaan tersebut dapat menjalin hubungan yang efektif dengan orang lain. Kondisi di lapangan, layanan pelanggan tidak selalu menerima pelanggan yang menyampaikan dengan emosi positif. Terkadang pelanggan meluapkan rasa kesal ketika menyampaikan keluhannya kepada bagian layanan pelanggan, baik tentang tagihan ataupun ketidaksesuaian jaringan yang mereka dapatkan. Hal ini tentunya sebagai tantangan sendiri untuk pekerja layanan pelanggan dalam mengelola emosi mereka untuk tetap dapat menjalin hubungan efektif antara pelanggan ke perusahaan.

Keempat adalah *purpose* dan *meaning*, dalam melakukan sesuatu seseorang harus mengetahui makna dan tujuan yang dilakukan. Ketika bekerja, pekerja setidaknya mengetahui tujuan dari pekerjaan yang dilakukan untuk dirinya sendiri. Dengan mengetahui tujuan, seseorang dapat lebih memperjuangkan apa yang mereka kerjakan walaupun mendapati situasi kerja yang terburuk sekalipun. Dalam realita, perwakilan layanan pelanggan yang mengetahui makna dan tujuan dari pekerjaan pelayanan saat mengalami permasalahan ketika bekerja akan memaknai permasalahan tersebut sebagai pelajaran di masa depan untuk tidak terulang lagi. Hal itu membuat pekerja bangkit dari permasalahan yang mereka hadapi, dan dapat meraih hal positif dari keterpurukan yang dialami.

Ditinjau dari teori dan hasil penelitian yang terjadi di lapangan, resiliensi merupakan kemampuan bertahan dan mengatasi kesulitan yang tidak menyenangkan dari hasil adaptasi dengan perubahan dan ketidakpastian. Dapat dinyatakan bahwa karyawan bagian layanan pelanggan PT. X area Jawa Timur lebih dari separuh tergolong tingkat resiliensi rendah. Hal tersebut ditinjau dari kemampuan individu yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan, selain itu adanya perubahan kondisi dikarenakan pandemi COVID-19 juga menjadi pertimbangan bagi seseorang untuk sukar melakukan resiliensi ketika bekerja.

#### 4.3 Hubungan antara Resiliensi dan Stres Kerja Bagian Layanan Pelanggan PT. X Area Jawa Timur

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara dua variabel, yaitu resiliensi dan stres kerja. Berdasarkan analisis korelasi yang telah dilakukan, diperoleh koefisien korelasi antara resiliensi dan stres kerja bagian layanan pelanggan PT. X Area Jawa Timur lebih besar dari koefisien korelasi tabel atau  $R_{tabel}$  sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima.

**Tabel 3. Hasil analisis korelasi resiliensi dan stres kerja.**

| $R_{xy}$ | $R_{tabel}$ | Keterangan                        | Kategori |
|----------|-------------|-----------------------------------|----------|
| -0,576   | 0,320       | Ada hubungan (hipotesis diterima) | Sedang   |

Dalam suatu pekerjaan, karyawan mendapatkan hambatan maupun *stressor* yang mereka hadapi saat bekerja. *Stressor* ini merupakan salah satu penyebab karyawan merasakan stres kerja, akan tetapi stres kerja tersebut dapat berkurang dengan adanya coping stres yang diupayakan oleh individu tersebut. Menurut Hendriani (2018) apabila karyawan dapat menemukan coping stres yang sesuai dengan dirinya, hal itu menyebabkan karyawan dapat beradaptasi dengan permasalahan dan membentuk sikap resilien ketika bekerja. Seseorang yang mampu melakukan resiliensi berarti mengalami stres kerja yang rendah, begitu pula sebaliknya jika seseorang kurang mampu beresiliensi berarti mengalami stres kerja yang tinggi.

Didukung dengan beberapa penelitian mengenai resiliensi dan stres kerja dari penelitian [McCormac, A.](#) dkk (2018) pada *information security awareness* (ISA) karyawan yang menghasilkan karyawan yang mampu beresiliensi tinggi mengalami stres kerja yang rendah dan ISA yang tinggi juga. Selaras dengan penelitian Ghandi, dkk (2017) yang menghasilkan hubungan korelasi negatif antara resiliensi dan stres kerja sebesar 0,48 pada pekerja konselor sekolah. Penelitian lain dengan subjek pelajar yang melakukan pekerjaan sosial oleh Kinman dan Grant (2010) menghasilkan korelasi negatif yang kuat antara resiliensi dan stres sebesar 0,54  $P < 0,001$ . Penelitian pada pelayanan masyarakat lainnya yaitu dengan subjek anggota kepolisian oleh Rezki dan Novianti (2017) menghasilkan korelasi signifikan negatif sebesar -0,481 dengan  $P < 0,05$ .



Dihasilkan korelasi antara resiliensi dan stres kerja pada penelitian ini sebesar -0,576 dengan signifikansi 0,000 sedangkan korelasi tabel 0,320, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Besarnya korelasi dengan nilai 0,576 menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang antara resiliensi dan stres kerja para karyawan bagian layanan pelanggan PT. X area Jawa Timur. Tanda negatif dapat diartikan adanya hubungan arah negatif yaitu apabila karyawan memiliki resiliensi yang tinggi, maka stres kerja yang dimiliki pun rendah begitu pula sebaliknya.

## Rujukan

- Amir, T. 2017. *Perilaku Organisasi*. Jakarta : PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Alwisol & Setiyowati, N. 2017. *Bahan Ajar Matakuliah Statistika II Konsep dan Program SPSS*.
- Azwar, S. 2016. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2015. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2015. *Tes Prestasi : fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bhatia, M.S. 2009. *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. New Delhi : New Age International Publisher.
- Fraser. 1983. *Stres & Kepuasan Kerja (Human Stress, Work and Job Satisfacation)* Terjemahan Mulyana L., 1992. Jakarta : PT. Sapdodadi.
- Ghandi P, Hejazi E, & Ghandi N. 2017. *A Study on the Relationship between Resilience and Turnover Intention: With an Emphasis on the Mediating Roles of Job Satisfaction and Job Stress*. (online) 86, (189-200), dari <https://pdfs.semanticscholar.org/3c53/4de39d49ee3a5fa13b3639ba5f51244f6393.pdf>.
- Hadi, C & Hanurawan, F. 2017. *Psikologi Industri dan organisasi*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Hendriani, W. 2018. *Resiliensi Psikologis : sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia group.
- Kasmir. 2006. *Kewirausahaan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Kinman, G & Grant, L. 2010. *Exploring Stress Resilience in Trainee Social Worker : The Role of Emotional and Social Competencies*. (Online) 41 (2), (261-275). Dari <https://academic.oup.com/bjsw/article/41/2/261/1628141>? Search result =1. DOI:10.1093/bjsw/bcq088.
- Krisor, S.M., Diebig, M., & Rowold, J. 2015. *Is cortisol as a biomarker of stress influenced by the interplay of work-family conflict, work-family balance and resilience?*. (Online) 44 (4), (648-661). Dari <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/PR-09-2013-0168/full/html?skipTracking=true>. DOI : 10.1108/PR-09-2013-0168.
- LIPI.2020. Hasil Survei Dampak Pandemi Covid-19 pada Pekerj (Online). (<http://lipi.go.id/siaranpress/hasil-survei-dampak-pandemi-covid-19-pada-pekerja/22011>), diakses 10 Mei 2020
- McCormarc, A., Calic, D., Parsons, K., Butavicius, M., Pattinson, M., & Lillie, M. 2018. *The effect of resilience and job stress on information security awareness*. (online) 26 (3), dari <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ICS-03-2018-0032/full/html?skipTracking=true>. DOI : 10.1108/ICS-03-2018-0032.
- McEwen, K. 2011, *Building resilience at work*. Australia : Australian Academic Press.
- Maddi, Salvatore R., Khoshaba, Deborah M. 2005. *Resilience at work : how to succeed no matter what life throws at you*. USA : AMACOM.
- Pratomo, Yudha. 2019. *APJII: Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 171 Juta Jiwa*. (Online), (<https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa>), diakses 23 Oktober 2019.
- Rezki, G & Noviana, N.P. 2017. *Resiliensi dan Stres Kerja pada Anggota Kepolisian*. (online) dari <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle>



- /123456789/4643/08%20naskah%20publikasi.pdf?sequence=13&isAllowed=y, diakses 9 Mei 2020
- Riggio, R.E. 2013. *Intoduction to Industrial/Organizational Psychology 6<sup>th</sup> ed.* USA : Pearson Education, Inc.
- Setyowati, A., Hartanti, S., & Sawitri, D.R. 2010. *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai.* (Online), 7 (1), dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2949> . DOI : 10.14710/jpu.7.1.67-77
- Stanks, J. 2005. *Stress at Work : Management and Prevention.* UK : Elsevier.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk Penelitian.* Bandung : Alfabeta.
- Tentang Perusahaan tahun 2019.* (Online), (<http://ish.co.id/portal/>) diakses 4 Oktober 2019.
- Tseng, H.M., Shih, W.M., Shen, Y.C., Ho, L.H., & Wu, C.F. 2017. *Work Stress, resilience, and Professional Quality of Life Among Nurses Caring of Mass Burn Casualty Patients after Formosa Color Dust Explosion.* (Online). 39 (5) ,(789-804). Dari <https://academic.oup.com/jbcr/article/39/5/798/4705923?searchresult=1>.
- Winwood, P.C., Colon, R., & McEwen, K. 2013. *A Practical Measure of Workplace Resilience Developing the Resilience at Work Scale.* (online), 55 (10), (1205-1212). Dari [https://www.researchgate.net/publication/257071531\\_A\\_Practical\\_Measure\\_of\\_Workplace\\_Resilience](https://www.researchgate.net/publication/257071531_A_Practical_Measure_of_Workplace_Resilience). DOI: 10.1097/JOM.0b013e3182a2a60.
- Zellars, K.L., Justice, L., & Beck, T.E 2011. *Resilience: New Paths For Building And Sustaining Individual And Organizational Capacity,* (Online), *Research in Occupational Stress and Well Being*, 9, (1-37). Dari [https://emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1479-3555\(2011\)0000009005/full/html](https://emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1479-3555(2011)0000009005/full/html). DOI : 10.1108/ S1479-3555(2011)0000009005.

# Gambaran *Resistance to Change* Karyawan PT X terhadap Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid-19

Farah Almas Riyanthi<sup>1\*</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>

<sup>1, 2)</sup> Magister Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

\*Penulis Koresponden : Farah Almas Riyanthi. Email : [friyanthi@untag-sby.ac.id](mailto:friyanthi@untag-sby.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena adanya Karyawan yang tidak melaksanakan protokol kesehatan Covid-19 di tempat kerja pada PT X. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari *Resistance to Change* Karyawan terhadap pelaksanaan protokol Kesehatan Covid-19 di tempat kerja. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang dari sebuah perusahaan distribusi alat kesehatan di Surabaya. Pengambilan data melalui wawancara pada partisipan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat Karyawan yang *resistance* pada perubahan yang terjadi di tengah pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19. *Resistance* muncul ditunjukkan melalui pelaksanaan perubahan rutinitas dan reaksi emosi ketika pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19. Karyawan memunculkan reaksi emosi seperti marah, jengkel, atau cemas dan hal itu membawa tekanan bagi Karyawan. Karyawan masih menunjukkan ketidak konsistenan pada pelaksanaannya yaitu perilaku lama yang tidak sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19 sesekali masih dilakukan seperti tidak menggunakan masker, mengenakan *face shield* dan tidak menjaga jarak. Namun, di sisi lain Karyawan sudah memahami informasi dan tujuan dari pelaksanaan Covid-19. Pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 dilakukan untuk jangka panjang terkait dengan kelangsungan hidup.

**Kata Kunci:** *resistance to change*, protokol kesehatan, covid-19

## 1. Pendahuluan

Dunia mengalami perubahan cepat dan besar yang diakibatkan Coronavirus Disease (Covid-19). Pada 31 Desember 2019, WHO mengonfirmasi kasus pertama Covid-19 di Wuhan, China dan diikuti kasus konfirmasi dari negara lainnya. Coronavirus Disease (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus korona (SARS-Cov-2) dengan gejala seperti batuk kering, kelelahan / lemas, demam, sakit tenggorokan, pilek atau diare. Pada setiap individu akan berbeda gejala yang muncul akibat Covid-19. Kebanyakan dari gejala berbentuk kasus *Pneumonia* (WHO, 2020).

Di Indonesia, kasus temuan pertama Covid-19 pada 2 Maret 2020 yang disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo. Pertama kali terkonfirmasi dua Warga Negara Indonesia (WNI) asal kota Depok dan langsung mendapatkan perawatan di RSPI Dr Sulianto Saroso, Jakarta (Nuraini, 2020).

Perkembangan kasus terus bertambah dari waktu ke waktu dengan cepat. Negara-negara besar melakukan *lockdown* untuk mobilitas masyarakatnya. Semua aktivitas dihentikan kecuali perdagangan bahan makanan dan kesehatan. Semua ini dilakukan demi putusnya rantai penyebaran Covid-19. Negara seperti Libanon, Inggris, Thailand, China dan Jepang yang melakukan *lockdown* lebih dari sekali sesuai kondisi negara masing-masing (CNN Indonesia, 2021). Tercatat terakhir 16 Maret 2021 kasus konfirmasi Covid-19 di dunia mencapai 222 negara dengan total 119,960,700 kasus dan kasus kematian 119,960,700 kasus (INFEM, 2021).

Sedangkan di Indonesia, pemerintah mengeluarkan edaran resmi pertama tentang Covid-19 pada bulan Maret 2020 yaitu Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01 .07/Menkes/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai Penyakit yang Dapat Menimbulkan

Wabah dan Upaya Penanggulangannya. Perkembangan Covid-19 terakhir tanggal 17 Maret 2021 sebagai berikut:

**Tabel 1: Kasus Konfirmasi Indonesia Covid-19 per-17 Maret 2021.**

| Kasus                                     | Jumlah          |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Total Kasus Konfirmasi Covid-19 Indonesia | 1,430,458 kasus |
| Total Kasus Konfirmasi Kematian Indonesia | 38,753 kasus    |
| Total Kasus Sembuh COVID-19               | 1,257,663 kasus |

Sumber: INFEM-KEMENKES, 2021

Provinsi terbesar dalam konfirmasi kasus Covid-19 adalah DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan diikuti provinsi lainnya di Indonesia (INFEM, 2021).

Upaya penanganan kasus Covid-19 dilakukan sampai saat ini. Berbagai pihak di dunia, khususnya Indonesia bergotong-royong dalam pemutusan rantai penyebaran Covid-19. Instansi pemerintah maupun swasta membuat berbagai aturan dalam upaya ini. Pusat Analisis Determinan Kesehatan (PADK) meluncurkan slogan 5M yaitu 1) memakai masker, 2) menjaga jarak, 3) mencuci tangan, 4) menghindari kerumunan, 5) mengurangi mobilitas. Slogan ini dipublikasikan ke masyarakat Indonesia melalui berbagai media offline maupun online. Pada awalnya slogan ini dikembangkan dari 3M yang sudah ada (PADK, 2021). Selain slogan upaya melalui publikasi media, peraturan bernilai hukum hadir mengikuti perkembangan kondisi terkini Covid-19 di Indonesia.

Peraturan pertama tentang protokol kesehatan dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (KEMENKES) pada 19 Juni 2020 dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK. 01. 07/MENKES/382/2020. Protokol kesehatan berfungsi sebagai pedoman beraktivitas masyarakat di tempat dan fasilitas umum. Protokol kesehatan ini bertujuan untuk pencegahan dan pengendalian Covid-19 di Indonesia (KEMENKES, 2020).

Pelaksanaan protokol kesehatan ini cenderung memiliki banyak hambatan. Sebab aspek ekonomi menjadi tertampar dengan kerasnya. Kebutuhan masyarakat untuk melanjutkan hidup dengan mencari nafkah, terhambat bahkan terenggut oleh Covid-19. Masyarakat harus membiasakan diri dengan pola hidup sehat dan ketat. Setahun lebih pandemic Covid-19 berlangsung. Pegerakan penularan ditemukan banyak terjadi pada Cluster Perkantoran. Tercatat Juni 2020 terdapat 81,668 kasus terjadi penularan di tempat kerja (Kompas.com, 2020).

Pelaksanaan protokol kesehatan di PT X dilakukan dengan ketat. Karyawan sampai pada Februari 2021 tercatat rata-rata tiga pelanggaran terjadi setiap bulannya. Keengganan untuk berubah dengan pola hidup baru dengan menerapkan protokol kesehatan Covid-19 seharusnya sudah bukan menjadi pembahasan dalam periode waktu ini. Peneliti ingin menggali gambaran *Resistance to Change* Karyawan terhadap pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 di PT X.

## 2. Kajian Literatur

**Resistance to Change (RTC)** merupakan tendensi individu untuk menghindari atau menolak perubahan yang terjadi pada organisasi (Oreg, 2003). Perilaku tersebut menjadi penting diteliti dalam organisasi karena berkaitan dengan keselarasan organisasi dalam mencapai tujuan bersama, termasuk dalam melaksanakan aturan protokol kesehatan Covid-19. RTC merupakan perilaku multidimensional. Piderit (2002 dalam Steward, Jr dkk., 2009) menyimpulkan bahwa pemikiran karyawan, perilaku dan perasaannya mengenai perubahan mungkin saja tidak muncul bersamaan. Maka dari itu mengapa RTC

dilihat dari sudut pandang perilaku multidimensional tentang perubahan terbentuk dari kognitif, afektif, dan komponen perilaku.

Oreg (2003) dalam jurnalnya menyatakan bahwa Individu melakukan *Resistance to Change* dikarenakan individu memiliki kecenderungan untuk menghindari suatu perubahan. Maka dari itu, penelitian mengenai *Resistance to Change* di desain untuk mengukur reaksi individu pada situasi yang spesifik, bukan dari keseluruhan reaksi dalam suatu situasi. Hal yang diperlukan untuk mengkaji *Resistance to Change* ialah memahami tentang perbedaan pada setiap individu dalam menanggapi sebuah perubahan serta memerhatikan konsekuensi yang ada apabila suatu perubahan telah terjadi pada sebuah organisasi (Oreg, 2003 dalam Oreg, S. & Nevo, O. & Metzger, H., 2009).

Melalui studi literatur yang dilakukan Oreg (2003) dalam jurnalnya, ia menyimpulkan bahwa terdapat enam ciri-ciri yang membuat seorang individu dikategorikan melakukan *Resistance to Change* diantaranya:

1. *Reluctance to loose control*

Keengganan individu untuk kehilangan kendali dari keadaan yang saat ini atas perubahan yang terjadi. Individu akan merasa bahwa kontrol yang mereka miliki pada hidup mereka hilang sejalan dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya.

2. *Cognitive rigidity*

Pikiran individu yang kaku akan adanya perubahan dalam kehidupannya. Individu yang dogmatis, memilki karakter kaku dan tertutup akan sulit dalam menerima perubahan.

3. *Lack of psychological resilience*

Beberapa orang menganggap perubahan sebagai stresor sehingga diperlukan kemampuan dalam *coping*-nya. Sehingga hal tersebut bergantung dari kemampuan dan bagaimana individu mengoping stres yang muncul pada dirinya.

4. *Intolerance to adjustment period involved in change*

Perubahan akan menuntut adaptasi pada tugas yang baru. Beberapa orang memiliki kemampuan yang rendah dalam hal adaptasi dan menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dengan cepat.

5. *Preferent for low level of stimulation and novelty*

Individu kadang memiliki level yang rendah dalam menangkap stimulus pada perubahan dan hal baru sehingga hal tersebut tidak membuat mereka tertarik dan cenderung menghindarinya.

6. *Reluctance to give up old habits*

Keengganan individu untuk melakukan kebiasaan lamanya. Ketika individu diberikan stimulus baru yang muncul dari perubahan tersebut, respon yang biasa dilakukan mereka telah dirasa tidak tepat lagi digunakan dalam kondisi tersebut. Hal tersebut akan membuat individu tersebut merasa stres dan menjadi cenderung menghindarinya.

Oreg (2003) membagi empat tema besar dalam *Resistance to Change* dalam penelitiannya, yaitu:

1. *Routine seeking*: menunjukan bagaimana individu dapat mengadopsi rutinitas pada perubahan yang terjadi.
2. *Cognitive rigidity*: melihat bagaimana individu mengubah pikiran mereka saat menghadapi perubahan. Dapat dilihat dari frekuensi dan mudah atau tidaknya pikiran individu berubah.
3. *Emotional reaction*: melihat bagaimana komponen afektif individu, dimana perubahan dan perilaku *resistance* menyebabkan stres, kegelisahan dan perasaan lain yang muncul.
4. *Short term focus*: mencangkup bagaimana individu dalam merasakan ketidaknyamanan jangka pendek terkait dengan perubahan yang terjadi.

### 3. Metode

Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif memfokuskan pada bagaimana suatu kasus / fenomena terjadi dan melihat variasi apa saja yang muncul dalam kasus / fenomena kasus tersebut. Pengambilan data pada metode kualitatif dapat diulang apabila informasi yang dirasakan kurang atau peneliti memiliki *insight* baru tentang penelitiannya (Neuman, 2007). Pendekatan penelitian studi kasus, peneliti menggali satu atau beberapa kasus dalam jangka waktu tertentu. Pengumpulan datanya dilakukan dengan lengkap dan detail dari berbagai sumber yang terkait (Creswell, 2013).

Partisipan penelitian ini adalah karyawan PT X yang bergerak dalam bidang distribusi kesehatan di Surabaya. Partisipan berjumlah 3 orang dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 2: Data Partisipan.**

| Partisipan | Jenis Kelamin | Jabatan / Posisi                | Masa Kerja       |
|------------|---------------|---------------------------------|------------------|
| P1         | L             | Marketing                       | 10 tahun 1 bulan |
| P2         | P             | Supervisor Business Development | 3 tahun 9 bulan  |
| P3         | P             | Account Receivables             | 1 tahun 5 bulan  |

Sumber: Data Karyawan PT X, 2021

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Wawancara dapat menyediakan ide guna menyimpulkan sebab dari kasus yang terjadi. Wawancara yang digunakan lebih pada wawancara *semi-structural* (Patton, 1990). Pemantapan kredibilitas dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik validasi responden. Joseph Maxwell (2009, dalam Yin, 2011) menjelaskan validasi responden merupakan teknik menanyakan kembali / konfirmasi jawaban wawancara, adanya timbal balik dari partisipan / narasumber dan mengurangi kesalahan interpretasi.

Analisis penelitian ini yaitu analisis tematik dengan pendekatan *Theory Driven*. *Theory Driven* dilakukan dengan cara memasukkan bukti dari data yang diambil kedalam suatu teori yang mendukung. Kode yang digunakan berasal dari teori yang sudah ada Boyatziz (1998). Tema dalam analisis penelitian ini menggunakan milik Oreg (2003), dimana fokus penelitian Oreg pada perilaku organisasi (*organizational behaviour*) termasuk *resistance to change*. Merujuk pada penelitian ini, maka muncul pertanyaan, "Bagaimana gambaran *Resistance to Change* Karyawan terhadap Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid-19 di PT X?"

### 4. Hasil dan Pembahasan

Covid-19 membawa perubahan bagi dunia, termasuk di tempat kerja. Peraturan tentang protokol kesehatan Covid-19 silih berganti mengikuti perkembangan Covid-19 di Indonesia. Protokol kesehatan Covid-19 di perusahaan swasta ditetapkan oleh Pemerintah Indonesia. Pembatasan aktivitas perusahaan swasta, pembentukan Gugus Covid-19 Internal dan kewajiban melakukan tes deteksi Covid-19 berkala untuk para Karyawan terus dilakukan oleh PT X.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada HR Generalist, didapatkan PT X telah membentuk gugus Covid-19. Sebagai perusahaan distribusi kesehatan, sebelum Covid-19 muncul, kesehatan dan kebersihan Karyawan menjadi hal penting. Setiap meja Karyawan telah disediakan *hand sanitizer*. Sejak masa pandemi Covid-19, PT X memperketat protokol kesehatan dengan peraturan tertulis yang dikeluarkan langsung oleh Divisi Human Resource & Development. Peraturannya berisi sebagai berikut:

1. Wajib menggunakan masker dan *face shield* saat memasuki area kantor.
2. Mencuci tangan sebelum masuk area kantor di tempat yang disediakan.
3. Mengukur suhu tubuh sebelum memasuki area kantor.
4. Masker dan *face shield* hanya boleh dilepaskan saat makan dan beribadah (sholat).
5. Makan bergantian dengan rekan dihadapan dan disampingnya.
6. Makan diselesaikan dengan cepat dan tanpa berbicara dengan rekan kerja.
7. Sering mencuci tangan dan menjaga jarak dengan rekan kerja lainnya.
8. Ruang kerja wajib dibuka jendela dan sirkulasi udara tetap dijaga dengan baik.

Peraturan yang dibuat tersebut memiliki sanksi pada Karyawannya yang terekam melanggar berupa nominal uang sebesar Rp 200,000.00 dan progresif dalam pengulangan pelanggarannya. Jika dirasakan disengaja berulang maka PT X tidak segan memberikan Surat Peringatan (SP) pada Karyawannya. Adanya perubahan dalam beraktivitas di dalam ruangan membuat beberapa Karyawan enggan menerima. Hal tersebut dibuktikan dengan tercatatnya beberapa pelanggar di PT X oleh CCTV dan Gugus Covid-19 Internal.

Berdasarkan hasil analisis data setelah dikategorikan oleh Oreg (2003) dalam penelitiannya, dapat digambarkan sebagai berikut:

1. *Routine seeking*. Pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 yang telah diatur dengan ketat oleh perusahaan membuat mereka tidak memiliki kendali atas perilaku di tempat kerja. Karyawan harus mengikuti aturan demi keselamatan bersama. Kebiasaan dulu yang kurang *aware* dengan kebersihan menjadi berubah saat ini (P3). Bekerja dengan melaksanakan aturan yang berlaku, termasuk melaksanakan protokol kesehatan. Covid-19 memang memaksa perubahan pola kebiasaan yang dulu sudah terbentuk (P1). Penggunaan masker ditambah dengan *face shield* membuat pertukaran oksigen dan karbon dioksida menjadi terhambat, sering kali merasa sesak. Disaat itu terpaksa mengenakan *face shield* dan menurunkan masker agar tidak menutup hidung (P2). Hal yang paling sering terjadi adalah masih kontak fisik dan tidak menjaga jarak ketika melakukan koordinasi dengan rekan kerja (P1, P2, P3). Perubahan merupakan suatu kepastian dalam kehidupan. Manusia akan terus menghadapi perubahan selama ia hidup. Begitu pun organisasi, perubahan hukum, budaya, teknologi dan ekonomi akan menjadi tantangan terbesar bagi organisasi untuk bertahan dan menyesuaikan diri. Dalam hal ini PT X menyesuaikan organisasi dengan keadaan pandemic Covid-19 untuk tetap dapat menjalankan aktivitas perusahaan. Karyawan PT X menunjukkan bagaimana protokol kesehatan sebagai perubahan besar yang dilaksanakan dengan baik. Meskipun Partisipan 1 (P1), Partisipan 2 (P2) dan Partisipan 3 (P3) dan beberapa Karyawan lain mendapatkan sanksi saat tidak menjalankan protokol kesehatan dan terekam CCTV.
2. *Cognitive rigidly*. Karyawan dituntut dengan cepat mengubah pikiran mereka saat menghadapi adanya perubahan. Protokol kesehatan Covid-19 telah disosialisasikan keseluruh penjuru dunia, termasuk protokol tambahan dari PT X. Dengan memahami adanya protokol kesehatan Covid-19, Karyawan akan melindungi diri termasuk keluarga di rumah dan mendukung keputusan rantai penyebaran Covid-19. Melihat bahwa Covid-19 merupakan virus dengan penyebaran tercepat dan tidak mengenal usia. Informasi tersebut telah diketahui masing-masing Karyawan yang bekerja dengan masing-masing resiko penularannya. Informasi terkait penularan dan pencegahan Covid-19 terus di *update* oleh PT X pada Karyawan melalui media social dan edaran resmi (P1, P2, P3). Karyawan PT X mengetahui dan memahami informasi terkait fungsi protokol kesehatan Covid-19, dampak Covid-19 maupun resiko saat bekerja dengan baik.



3. *Emotional reaction*. Karyawan merasa tidak nyaman dengan penggunaan perlindungan diri yang diatur dalam protokol kesehatan Covid-19 (P1, P2, P3). Beberapa alat pelindung diri seperti masker membuat telinga iritasi dan terluka (P3). Karyawan berharap segera berakhirnya pandemi Covid-19. Selama bekerja perasaan tidak tenang dirasakan, terkait terjadinya ketidaksengajaan pelanggaran protokol kesehatan Covid-19. Sebab CCTV dan Gugus Covid-19 memiliki ketajaman informasi yang dapat membuat beban sanksi diberikan. Selain itu sanksi yang diberikan membuat marah dan “jengkel” sebab terkadang perilaku yang tidak sesuai dengan protokol Covid-19 masih otomatis karena kebiasaan lama dan tanpa di sengaja (P1, P2, P3). Karyawan PT X menunjukkan reaksi emosi dalam bentuk tidak nyaman, marah dan kekhawatiran pada pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19. Reaksi untuk menghadapi perubahan juga sangat beragam. Reaksi ini bisa terbentuk dari persepsi individu menginisiatifkan perubahannya dan bagaimana perubahan itu akan terlaksana. Ketika individu menerima perubahan sebagai resiko, reaksi yang terjadi adalah shock atau bertahan di posisi (Jick, 1993).
4. *Short term focus*. Berkaitan dengan fokus pemikiran individu dalam menanggapi perubahan atas ketidaknyamanan dan stres yang dirasakan pada perubahan yang terjadi. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa Karyawan masih merasa tidak nyaman dan stress (P1, P2, P3). Pemikiran mereka tentang perubahan ini terlalu mendadak, semakin hari semakin ketat dan tidak terduga terkait kebijakan perusahaan. Karyawan masih ada yang berpikir bahwa tidak masalah melepas masker ketika tidak ada orang (P2). Padahal tindakan tersebut masih memiliki resiko yang sama terkait penularan Covid-19, mengingat Covid-19 dapat hidup dan menempel di permukaan benda. Fokus pemikiran Karyawan sesekali masih berjangka pendek pada perubahan yang terjadi. *Short term focus* tersebut terlihat dari Karyawan yang nyaman menikmati rutinitas lama terganggu dengan adanya protokol kesehatan Covid-19 dan memicu reaksi emosi yang beragam (Oreg, 2008). Namun, hal tersebut tidak setiap hari dilakukan sebab Karyawan memahami dengan benar fungsi protokol kesehatan Covid-19 dan keadaan pandemi Covid-19 saat ini. Pada temuannya beberapa Karyawan memang tercatat melanggar protokol kesehatan Covid-19. Oreg, dkk. (2009) menjelaskan bahwa fokus jangka pendek ini digantungkan pada kognitif / pemikiran individu terhadap perubahan. Jika individu memahami dengan baik, maka perubahan yang terjadi akan menjadi fokus masa mendatang.

Sehingga gambaran yang didapatkan peneliti untuk *Resistance to Change* Karyawan terhadap pelaksanaan protokol kesehatan di PT X secara keseluruhan adalah Karyawan secara pemahaman (*cognitive rigidly*) telah mengetahui dan memahami perubahan yang terjadi. Fokus pemikiran Karyawan (*short term focus*) tidak lagi dalam jangka pendek. Sebab pemikiran terkait perubahan yang dilakukan saat ini untuk pola hidup sehat dan pelaksanaan protokol kesehatan didasari atas tujuan melanjutkan kehidupan.

Sedangkan dalam pelaksanaan perubahan rutinitas (*routine seeking*) dan reaksi emosi (*emotional reaction*) masih mengalami ketidak konsistenan dan membawa tekanan bagi Karyawan. Perilaku lama yang tidak sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19 masih sesekali dilakukan oleh Karyawan. Meskipun sebelumnya sebagai pekerja di bidang medis Karyawan memahami pentingnya kesehatan, namun pandemi Covid-19 dirasakan mendadak hadir dan membutuhkan proses adaptasi lebih lama. Kebijakan perusahaan juga memberikan tekanan bagi Karyawan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19, kebijakan terus berubah, semakin ketat dan tidak bisa ditebak (P1, P2, P3). Protokol kesehatan Covid-19 jauh lebih ketat dari kebiasaan hidup sehat yang mereka lakukan. Bahkan beberapa Karyawan yang memang sudah hidup sehat dalam PT X telah terkonfirmasi Covid-19 (P1, P2, P3). Perubahan yang terjadi akan direaksikan secara alami oleh Karyawan. Jika dari perubahan

tersebut dirasakan positif, Karyawan akan beraksi positif pula dalam upaya perubahannya. Hal ini juga berlaku sebaliknya. Pengalaman negative akan memberikan reaksi negatif terhadap perubahan yang dilakukan organisasi (Mdletye, Coetzee, & Ukpere., 2014). Perubahan yang dijalani dengan konsisten dan rutin memiliki manfaat bagi Karyawan itu sendiri. Hal tersebut juga memungkinkan Karyawan mengembangkan cara berpikirnya dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Black, 2013).

Bagaimanapun, pada setiap perusahaan / organisasi memiliki warna sendiri dalam melewati perubahan untuk lebih baik atau untuk bertahan dengan situasi. Gejala yang muncul pada setiap Karyawan tergantung pada budaya internal (budaya organisasi), reaksi beragam dalam keengganan atau penerimaan pada perubahan (Wittig, 2012). Kiran (2020) menjelaskan melibatkan Karyawan pada proses perubahan sebagai upaya untuk memahami keadaan saat itu dan alasan sebenarnya dari perubahan memungkinkan perusahaan berhasil dalam mendorong perubahan tersebut. Perusahaan dapat memberikan kepercayaan penuh pada Karyawan dalam membantu perubahan dilaksanakan.

## Rujukan

- Black, D. (2013). *Benefits to breaking out of your normal routine. dan black on leadership*
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.
- CNN Indonesia. (2021). 5 Negara kembali lockdown akibat lonjakan kasus virus corona. <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20210106201212-113-590398/5-negara-kembali-lockdown-akibat-lonjakan-kasus-virus-corona>
- Creswell, J. W. (2013). *Research design qualitative, quantitative, and mixed method approaches-thousand oaks*. Sage Publications.
- INFEM. (2021, Maret 17). *Situasi terkini perkembangan coronavirus disease (covid-19)*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-17-maret-2021>
- Kemkes. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor Hk.01.07/Menkes/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019 (covid-19)*. <https://promkes.kemkes.go.id/download/erhj/files4983KMK%20No.%20HK.01.07-MENKES-382-2020%20ttg%20Protokol%20Kesehatan%20Bagi%20Masyarakat%20di%20Tempat%20dan%20Fasilitas%20Umum%20Dalam%20Rangka%20Pencegahan%20COVID-19.pdf>
- Kiran, D. R. (2020). Resistance to change. *Work organization and methods engineering for productivity*, 279–290.
- Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2020). *Pencegahan penularan covid-19 klaster perkantoran dan tempat kerja*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/07/17/06350121/81668-kasus-covid-19-di-indonesia-dan-tingginya-penularan-di-tempat-kerja?page=all>
- Mdletye, M. A., Coetzee, J., & Ukpere, W. I. (2014). The reality of resistance to change behaviour at the department of correctional services of south africa. *Mediterranean Journal of Social Sciences MCSER*, 5(3).
- Neuman, W. L. (2007). *Social research methods: Qualitative and quantitative methods* (4th ed). Allyn and Bacon
- Nuraini, R. (2020). *Kasus covid-19 pertama, masyarakat jangan panic*. <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>

- Oreg, S. (2003). Resistance to change: Developing an individual differences measure. *Journal of Applied Psychology*.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Resistance to change scale*. APA.
- Oreg, S., & et all. (2008). Dispositional Resistance to Change: Measurement Equivalence and the Link to Personal Values Across 17 Nations. *Journal of Applied Psychology*: APA.
- Oreg, S., Nevo, O., & Metzger, H., et.al. (2009). Dispositional resistance to change and occupational interests and choices. *Journal of Career Assessment*: SAGE.
- PADK. (2021). 5M dimasa pandemi covid-19 di Indonesia. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html>
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative research and evaluation methods* (3th ed). Sage Publication.
- Steward, Jr., dkk. (2009). A test of the measurement validity of the resistance to change scale in russia and ukraine. *The Journal of Aplied Behavioral Science*.
- WHO. (2020). *What is covid-19*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/coronavirus-disease-answers?query=What+is+COVID19%3F&referrerPageUrl=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Femergencies%2Fdiseases%2Fnovel-coronavirus-2019%2Fcoronavirus-disease-answers>
- Wittig, C. (2012). Employees' Reactions to Organizational Change. *OD Practitioner*, 44 (2), 23-28.
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative research from start to finish*. The Guilford Press.

# Kebersyukuran Dengan Resiliensi Karyawan Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Manado

Tesalonika Pondalos, S.Psi<sup>1</sup>, Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

Penulis Koresponden: Tesalonika Pondalos, S.Psi. Email: [tesalonika\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:tesalonika_s2@untag-sby.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan akibat adanya pandemic Covid-19 di Indonesia, dimana dengan adanya pandemic Covid-19 berdampak pada keberlangsungan dunia usaha yang berujung pada terganggunya hubungan kerja. Kondisi ini mengakibatkan sebagian perusahaan mengalami penurunan pendapatan, kerugian, hingga penutupan usaha sehingga dengan adanya pandemic Covid-19 banyak pekerja yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK). Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi untuk mengukur hubungan antara variable. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi covid-19. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19 di Kota Manado. Sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 50 responden dengan membagikan *link google formulir*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19 sehingga semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan teknik analisis pearson korelasi dengan menggunakan *Output Statistics Program SPSS Seri 25 IMB For Macbook Pro*. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi dengan nilai korelasi sebesar 0.546. Selanjutnya nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , yang artinya terdapat hubungan yang kuat, positif, dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Resiliensi bisa muncul dan berkembang ketika karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) memiliki rasa kebersyukuran.

**Kata Kunci:** Kebersyukuran, Resiliensi, Covid-19

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang Permasalahan

Saat ini dunia sedang dilanda virus Covid-19 yang cukup mematikan dengan gejala pneumonia akut yang menyerang saluran pernapasan manusia. Penyebaran virus ini berawal di Provinsi Wuhan, Hubei pada akhir bulan Desember tahun 2019. Virus ini memiliki kesamaan dengan virus SARS yang terjadi pada tahun 2003 juga menyerang system pernapasan manusia, maka dari itu Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) menyebut virus corona ini dengan SARS-CoV-2.

Berdasarkan data WHO 10 Maret 2021 orang yang terkonfirmasi positif virus corona mencapai 111.332.262 dan angka kematian mencapai 2.605.356 orang di dunia. Di Indonesia sendiri berdasarkan data (Antaraneews.com, n.d.) 11 Maret 2021 mencatat ada 1.398.578 terkonfirmasi positif virus corona, 1.216.433 di nyatakan sembuh dan angka kematian mencapai 37.932. angka tertinggi ada di DKI Jakarta yaitu 353.075 terkonfirmasi positif virus corona dan menyusul Jawa Barat dengan angka 225.925 terkonfirmasi positif virus corona. Akibat dari pandemi covid-19 pemerintah Indonesia dalam menangani virus corona mulai menerapkan kebijakan social distancing (jaga jarak social, menghindari kerumunan) lalu psycial distancing (jaga jarak antar orang minimal 1 meter).

Dalam menanggulangi covid-19 membuat pemerintahan bahkan masyarakat merasakan keresahan dan kerugian yang berdampak pada kesehatan maupun perekonomian sehingga, pemerintah perlu mengeluarkan kebijakan yang diatur dalam PP No. 21 Tahun 2020 tentang PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut, membuat beberapa perusahaan mengambil langkah untuk mengurangi kerugian akibat Covid-19. Salah satu langkah yang diambil oleh beberapa perusahaan di Indonesia yaitu harus melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada para karyawan yang bekerja di perusahaan tersebut. Hal ini sejalan dengan Pasal 164 dan 165 Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan menyatakan bahwa suatu perusahaan berhak memutus hubungan kerja terhadap pekerja apabila suatu perusahaan mengalami kerugian (Juaningsih, 2020).

Fenomena perusahaan mengurangi karyawan saat pandemic menjadi strategi kebanyakan industri untuk menyelamatkan bisnis saat kondisi darurat. Data terbaru nasional (Kompas.com, n.d.-c) hingga Rabu 01 Juli 2020, pekerja terdampak corona di sektor formal yang di-PHK ada 229.789 orang. Sementara itu yang dirumahkan ada 1.270.367 orang. Sehingga total pekerja terdampak di sektor formal ada 1.500.156 orang di 83.546 perusahaan. Direktur Bina Pemagangan Kementerian Ketenagakerjaan mengatakan, dampak pandemi virus corona (Covid-19) sangat besar terhadap dunia ketenagakerjaan. Berdasarkan hasil survei Kemenaker dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) dan Lembaga Demografi Universitas Indonesia, perusahaan memilih melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) karyawan akibat terdampak pandemic. Ada 13,9 persen perusahaan mengurangi jumlah karyawan. Kemudian, ada 49,6 persen perusahaan memutuskan untuk merumahkan sebagian bekerja tanpa di-PHK. Dan 36,5 persen perusahaan tidak menambah maupun mengurangi jumlah tenaga kerja. Selanjutnya, Kemenaker menambahkan, dari 15,6 persen tenaga kerja yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK), diantaranya ada yang mendapat pesangon. Namun, tak sedikit juga tenaga kerja di-PHK justru tidak mendapatkan pesangon (Kompas.com, n.d.-b). Di antaranya 13,8 persen pekerja kena PHK tanpa pesangon dan 1,8 persen pekerja kena PHK dengan pesangon sedangkan jumlah karyawan yang terkena PHK pada Provinsi Sulawesi Utara sebanyak 1.500 pekerja Sulut terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) dan 3.000 dirumahkan akibat pandemic Covid-19 (Kompas.com, n.d.-a). Hal ini dijelaskan oleh Kepala Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Sulut Erny Tumundo, menjelaskan berdasarkan data per 07 April 2020 sudah ada 262 perusahaan yang melaporkan terpaksa menutup operasional mereka karena terdampak Covid-19. 1.275 karyawan yang terkena PHK dan sebanyak 2.576 karyawan dirumahkan. Sedangkan jumlah yang mengalami PHK di Kota Manado berdasarkan situs laman manado post kamis, 11 Maret 2021 tercatat sebanyak 8.000 karyawan. Kepala Dinas Tenaga Kerja Kota Manado, Donald Supit, mengatakan 6.222 karyawan yang di-PHK dan belum termasuk jumlah PHK yang dilaporkan ke Dinas Pariwisata. Kepala Dinas Pariwisata Kota Manado, Nevi Lenda Pelealu mengatakan ada 1.868 pekerja pariwisata dan ekonomi kreatif di-PHK dan dirumahkan akibat pandemic Covid-19. Para pekerja kebanyakan dari sector perhotelan, diving centre dan industry hiburan malam.

Setiap individu dalam menghadapi pemutusan hubungan kerja tentu saja berbeda beda. Menurut (Looker, 2005), sebagian besar individu akan mengalami stres ketika dihadapkan dengan PHK, karena penghasilan yang didapat akan terhenti, terjadi penurunan kekuatan fisik, adanya perasaan kesepian, dan berhenti dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan hal ini mengakibatkan suatu perubahan dalam kehidupan seseorang dan memerlukan suatu penyesuaian yang baru bagi individu. Kondisi tersebut membuat banyak individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan tetapi ada juga individu yang mampu bertahan dan pulih dari situasi negatif secara



efektif. Upaya dalam mengatasi perubahan dan tantangan yang dihadapi karyawan yang mengalami PHK, berkaitan erat dengan resiliensi.

Dalam psikologi kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat dan situasi – situasi yang semakin sulit bukanlah sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrikson, 2004). Istilah resiliensi diformulasikan oleh Block (Desmita, 2005), dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Bagi individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan memiliki kehidupan yang lebih kuat, artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri saat berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.

(Maisyarah, 2015) mengungkapkan bahwa resiliensi memang tidak muncul begitu saja, sehingga perlu dikembangkan pada diri individu. Terdapat faktor eksternal dan internal yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting. Keyakinan diri sendiri terhadap Tuhan akan menimbulkan efek positif sehingga karyawan yang mengalami PHK mampu mengatasi stress dan mampu menjalani kehidupannya seperti sedia kala lagi. Hal ini juga diperkuat dengan penjelasan dari Fitzgerald (1998) menjelaskan bahwa salah satu bentuk kebersyukuran adalah dengan adanya kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Hal itu menunjukkan bahwa kebersyukuran juga merupakan bentuk resiliensi yang berasal dari dalam diri seseorang.

Karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemic covid membutuhkan kebersyukuran atau rasa syukur dalam mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai macam tantangan setelah dirinya mengalami PHK. Resiliensi memungkinkan karyawan tersebut untuk mengatasi kesulitan – kesulitan yang dihadapi, sehingga mampu menata diri dan semangat mencapai masa depan yang lebih baik.

## 1.2. Kebaruan Penelitian

Penelitian tentang resiliensi telah banyak dilakukan, penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh (Aziz & Noviekayati, 2016) tentang *“Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja”*. Penelitian ini dilakukan terhadap karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja dengan jumlah sampel 70 orang dengan menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui skala dukungan sosial, skala efikasi diri dan skala resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. Data dianalisis dengan analisis regresi menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dukungan sosial dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja sangat berpengaruh.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Reswara, 2019) tentang *“Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berusia 30 – 60 tahun dengan jumlah 89 orang. Analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien  $r = 0,768$  dengan  $p = 0,000$ . Analisis korelasi determinasi ( $r^2$ ) menunjukkan sumbangan kebersyukuran sebesar 59% terhadap resiliensi



pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Ni Made Sintya Noviana Utami, Sindy Sanjiwani, Ari Widiastuti, Ratih Pradnyadani, 2018) tentang "*Hubungan Rasa Syukur Dengan Resiliensi Pengungsi Gunung Agung Di Kabupaten Karangasem, Bali*" Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat gambaran tingkat rasa syukur dan resiliensi para pengungsi, serta melihat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pengungsi Gunung Agung Karangasem Bali dalam menghadapi bencana. Partisipan pada penelitian ini adalah pengungsi Gunung Agung yang berada di Kabupaten Karangasem yang berjumlah 63 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengungsi Gunung Agung memiliki rasa syukur yang tergolong sedang yaitu sebesar 80,9%. Begitu juga tingkat resiliensi pengungsi sebagian besar tergolong dalam tingkat sedang yaitu sebesar 68,2%. Analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014 dan nilai korelasi sebesar 0,310. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali.

### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas dari beberapa peneliti sebelumnya, peneliti tertarik untuk melihat kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19

### 1.4. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19 sehingga semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Covid-19

#### 2.1.1. Pengertian Covid-19

Covid-19 adalah kepanjangan dari *Corona Virus Disease 19* merupakan wabah pneumonia yang disebabkan oleh virus corona pertama kali terjadi provinsi wuhan, Hubei dan telah menyebar dengan sangat cepat di seluruh Cina dan kemudian menyebar lebih luas lagi di berbagai negara di dunia. Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. Sumber penularan kasus ini masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan. (Rothan, & Byrareddy, 2020).

Awalnya virus disebut dengan *2019 novel corona virus 2* atau *2019-nCov2* namun kemudian secara resmi bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* atau sindrom pernafasan akut virus korona 2 oleh Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelelawar mungkin merupakan reservoir potensial SARS-CoV-2. Penularan SARS-CoV-2 dari manusia ke manusia terjadi terutama antara anggota keluarga, termasuk kerabat dan teman yang berhubungan erat dengan pasien atau pembawa inkubasi.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa Coronaviruses (Cov) adalah virus yang menginfeksi sistem pernafasan. Infeksi virus ini disebut COVID19. Virus Corona menyebabkan penyakit flu biasa sampai penyakit yang lebih parah seperti Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS-CoV) dan Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS-CoV). Virus Corona adalah zoonotic yang artinya ditularkan antara hewan dan manusia. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia,

perkembangan kasus COVID-19 di Wuhan berawal pada tanggal 30 Desember 2019 dimana Wuhan Municipal Health Committee mengeluarkan pernyataan “urgent notice on the treatment of pneumonia of unknown cause”. Penyebaran virus Corona ini sangat cepat bahkan sampai ke lintas negara. Sampai saat ini terdapat 188 negara yang mengkonfirmasi terkena virus Corona (Hanoatubun, 2020).

## **2.2. Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)**

### **2.2.1. Pengertian Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)**

Menurut Undang – undang No. 13 Tahun 2003 mengartikan bahwa pemberhentian atau pemutusan hubungan kerja adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antar pekerja dan pengusaha. Sedangkan menurut Moekijat (dalam Zuhartati, 2010) mengartikan bahwa Pemberhentian adalah pemutusan hubungan kerjas seseorang karyawan dengan suatu organisasi perusahaan.

Manulang (dalam Zuhartati, 2010) mengemukakan bahwa istilah pemutusan hubungan kerja dapat memberikan beberapa pengertian, yaitu:

- I. *Termination*: yaitu putusnya hubungan kerja karena selesainya atau berakhirnya kontrak kerja yang telah disepakati. Berakhirnya kontrak, bilamana tidak terdapat kesepakatan antara karyawan dengan manajemen, maka karyawan harus meninggalkan pekerjaannya
- II. *Dismissal*: yaitu putusnya hubungan kerja karena karyawan melakukan Tindakan pelanggaran disiplin yang telah ditetapkan. Misalnya: karyawan melakukan kesalahan-kesalahan, seperti mengkonsumsi alkohol atau obat- obat psikotropika, madat, melakukan tindak kejahatan, merusak perlengkapan kerja milik pabrik,
- III. *Redundancy*, yaitu pemutusan hubungan kerja karena perusahaan melakukan pengembangan dengan menggunakan mesin – mesin berteknologi baru, seperti: penggunaan robot-robot industri dalam proses produksi, penggunaan alat-alat berat yang cukup dioperasikan oleh satu atau dua orang untuk menggantikan sejumlah tenaga kerja Hal ini berdampak pada pengurangan tenaga kerja.
- IV. *Retrenchment*, yaitu pemutusan hubungan kerja yang dikaitkan dengan masalah-masalah ekonomi, seperti resesi ekonomi, masalah pemasaran, sehingga perusahaan tidak mampu untuk memberikan upah kepada karyawannya.

### **2.2.2. Dampak Pemutusan Hubungan Kerja**

Menurut Hasan (dalam Garaga, 2017) mengatakan bahwa pemutusan hubungan kerja (PHK) berdampak besar bagi kehidupan karyawan beserta keluarganya, adapun dampak PHK yaitu:

1. Dampak terhadap anggota keluarga yang di-PHK. Apabila yang mengalami PHK adalah kepala keluarga pasti akan merasa stres, sedih hingga menjadi kurang percaya diri.
2. Pergeseran peran dan tanggung jawab keluarga. Seseorang yang mengalami PHK mungkin merindukan suasana dan aktivitas pekerjaan. Berdiam diri terlalu lama di rumah akan menimbulkan kejenuhan.
3. Tekanan keuangan. Hal ini membuat masa pengangguran semakin sulit sehingga menimbulkan kecemasan dan dapat mengakibatkan konflik dalam hubungan keluarga

## 2.3. Kebersyukuran

### 2.3.1. Pengertian Kebersyukuran

Berdasarkan *American Heritage Dictionary of the English Language* (dalam Listiyandini dkk., 2020) kebersyukuran berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratus* atau kebersyukuran yang artinya berterima kasih (*thankfulness*) atau pujian (*pleasing*). Dalam Bahasa Indonesia, rasa terima kasih bisa dipadankan dengan rasa syukur. Kata syukur itu sendiri berasal dari Bahasa Arab yang bermakna ‘pujian atas kebaikan’ dan ‘penuhnya sesuatu’. Dalam terminologi Bahasa Arab, kata syukur memiliki dua makna dasar terkait rasa berterima kasih. Pertama adalah pujian karena kebaikan yang diperoleh, yakni merasa ridha dan puas sekalipun hanya sedikit. Kedua adalah adanya perasaan telah dipenuhi kebutuhan kita dan disertai ketabahan.

Definisi lain menurut Emmons dan Shelton (Snyder, C.R., & Lopez, 2005) bersyukur merupakan suatu rasa takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan individu. Selain itu, bersyukur dapat diekspresikan kepada orang lain dan obyek impersonal (Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya).

Kebersyukuran membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson, 2004). Orang yang bersyukur juga memiliki coping yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, memiliki rencana dalam memecahkan masalah (McCullough dkk., 2002). Lebih lanjut, beberapa studi yang dilakukan Bono, Emmons, dan McCullough juga menunjukkan bahwa bersyukur dapat mencegah kondisi depresif dan patologis (Peterson, 2004).

Sedangkan menurut (McCullough dkk., 2002) Syukur merupakan salah satu kondisi psikologis sebagai sebuah emosi, sikap, kebajikan moral, sifat kepribadian, atau sebuah cara merespon yang dapat memberi kontribusi terhadap kesehatan mental.

### 2.3.2. Aspek-aspek Keberasyukuran

Fitzgerald (dalam Listiyandini dkk 2015) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga aspek, yaitu:

1. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain, Tuhan, maupun kehidupan. Apresiasi yang hangat terhadap sesuatu atau seseorang karena individu merasakan kesejahteraan dirinya dan kesenangan (*simple pleasure*).
  2. Keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Seseorang akan merasa berkecukupan dan tidak merasa kekurangan terhadap apa yang dimiliki dan dijalani dalam kehidupan.
  3. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.
- Tindakan dan kehendak baik yang dimiliki seseorang berkaitan dengan apa yang telah diperoleh. Ekspresi syukur merupakan sesuatu yang penting.

## 2.4. Resiliensi

### 2.4.1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan hal penting ketika individu membuat keputusan yang berat dan sulit di saat-saat atau kondisi terdesak. Resiliensi merupakan mindset yang mampu untuk meningkatkan seseorang dalam mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang meningkat. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap yang positif untuk mengeksplorasi, sehingga

seseorang menjadi percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil resiko atas tindakannya (*National Association of School Psychologists, 2010*).

Menurut Wolins (dalam Anne Dell 2005) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan luar biasa yang dimiliki individu dalam menghadapi kesulitan, untuk bangkit dari kesulitan yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis sehat. Sedangkan (Reivich, K & Shatte, 2002) mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi, mengendalikan, melalui dan bangkit kembali ketika kesulitan menerpa.

Yu & Zhang (2007) membagi resiliensi ke dalam tiga aspek, yaitu: a) *Tenacity*, yaitu menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, dan kontrol diri individu saat menghadapi situasi yang sulit serta saat menghadapi tantangan. b) *Strength*, yaitu fokus pada kapasitas individu untuk dapat pulih kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman traumatis masa lalu. c) *Optimism*, yaitu merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif suatu hal dan kepercayaan terhadap diri sendiri serta lingkungan sosial.

#### 2.4.2. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut (Connor & Davidson, 2003) , mengatakan bahwa resiliensi akan terkait dengan hal – hal di bawah ini:

1. Kompetensi personal, yaitu standar yang tinggi dan keuletan. Ini memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
2. Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat atau tegar dalam menghadapi stress, ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan coping terhadap stress, berpikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang dalam menghadapi masalah
3. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain. Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi jika menghadapi perubahan.
4. Kontrol atau pengendalian diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain.
5. Pengaruh spiritual, yaitu yakin pada Tuhan atau nasib.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menggunakan 5 aspek yang dijelaskan oleh (Connor & Davidson, 2003) sebagai dasar dalam membuat skala alat ukur. Skala resiliensi yang akan digunakan yaitu kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain, kontrol atau pengendalian diri, dan pengaruh spiritual.

### 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi pearson. Perhitungan analisis data dengan menggunakan *Output Statistics Program SPSS Seri 25 IMB For Macbook Pro* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen dan variabel dependen. Subjek penelitian adalah karyawan yang terkena PHK. Jumlah sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 50 responden dan tidak dibatasi secara jenis kelamin ataupun jenis pekerjaannya. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *google formulir*. *Link google formulir* diberikan kepada karyawan yang terkena PHK yang disebarakan melalui *What's Up group*. Pengumpulan data dilakukan selama 20 hari.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 5 aspek yang dijelaskan oleh Connor & Davidson, 2003 (Laura Campbell-Sills, 2007) sebagai dasar dalam membuat skala alat ukur resiliensi yang peneliti turunkan menjadi 28 aitem pernyataan. Metode pengumpulan data menggunakan skala *likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*, skala tersebut dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap suatu fenomena yang terdiri atas lima jawaban alternatif yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Dalam skala kebersyukuran peneliti menggunakan 3 aspek yang dijelaskan oleh Fitzgerald (Listiyandini dkk., 2020) sebagai dasar dalam membuat skala alat ukur kebersyukuran yang peneliti turunkan menjadi 15 aitem pernyataan. Metode pengumpulan data menggunakan skala *likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*, skala tersebut dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap suatu fenomena yang terdiri atas lima jawaban alternatif yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Hasil

**Tabel 1 Hasil Uji Korelasi Kebersyukuran dengan Resiliensi.**

|                   |                     | Perilaku<br>Disiplin | Kontrol Diri |
|-------------------|---------------------|----------------------|--------------|
| Perilaku Disiplin | Pearson Correlation | 1                    | ,424**       |
|                   | Sig. (2-tailed)     |                      | ,000         |
|                   | N                   | 75                   | 75           |
| Kontrol Diri      | Pearson Correlation | ,424**               |              |
|                   | Sig. (2-tailed)     | ,000                 |              |
|                   | N                   | 75                   | 75           |

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

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson diperoleh hasil bahwa nilai pearson korelasi antara kebersyukuran dengan resiliensi sebesar 0.546. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kebersyukuran dengan resiliensi. Selanjutnya nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , yang artinya terdapat hubungan yang kuat, positif, dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Maka semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan karyawan korban PHK, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19.

### 4.2. Pembahasan

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi covid-19. yang menggunakan sebanyak 50 sampel penelitian. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 18 Februari 2021 hingga 10 Maret 2021. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala kebersyukuran dan resiliensi melalui *link google form* kepada subjek yang sesuai dengan kriteria.

Selanjutnya setelah dilakukan uji coba skala alat ukur, uji validitas dan reabilitas, peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner *google form* kepada karyawan korban PHK sebanyak 50 responden penelitian dengan teknik *snowball sampling* dari tanggal 18 Februari 2021 hingga 10 Maret 2021. Sebelum melakukan analisa data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas.



Kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi covid-19. Hasil komputasi analisis regresi linier sederhana menggunakan *Output Statistics Program SPSS Seri 25 IMB For Macbook Pro* untuk menguji hipotesis yang menyatakan kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi covid-19. Artinya apabila karyawan memiliki kebersyukuran tinggi maka resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemic covid-19 juga menjadi tinggi pula. Konteks penelitian ini adalah karyawan korban PHK pada masa pandemi covid-19 di Manado. Sebagian besar individu akan mengalami tekanan ketika dihadapkan dengan PHK, karena penghasilan yang didapat akan terhenti dan berhenti dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan hal ini mengakibatkan suatu perubahan dalam kehidupan seseorang dan memerlukan suatu penyesuaian yang baru bagi individu. Upaya dalam mengatasi perubahan dan tantangan yang dihadapi karyawan yang mengalami PHK, berkaitan erat dengan resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri saat berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. Block mengungkapkan bahwa resiliensi memang tidak muncul begitu saja, sehingga perlu dikembangkan pada diri individu (Maisyarah & Matulesy, 2015).

Terdapat faktor eksternal dan internal yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting. Keyakinan diri sendiri terhadap Tuhan akan menimbulkan efek positif sehingga karyawan yang mengalami PHK mampu mengatasi stress dan mampu menjalani kehidupannya seperti sedia kala lagi. Hal ini juga diperkuat dengan penjelasan dari Fitzgerald (1998) menjelaskan bahwa salah satu bentuk kebersyukuran adalah dengan adanya kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Hal itu menunjukkan bahwa kebersyukuran juga merupakan bentuk resiliensi yang berasal dari dalam diri seseorang.

## Rujukan

- Antaraneews.com. (n.d.). *Data Perkembangan Covid-19 Di Indonesia Per Provinsi*. Diakses tanggal: 11 Maret 2021. <https://www.antaraneews.com/covid-19>
- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.742>
- Connor & Davidson. (2003). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal*.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hanoatubun, S. (2020). Dampak Covid – 19 terhadap Prekonomian Indonesia. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 146-153. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycounts/article/view/423>
- Juaningsih, I. N. (2020). Analisis Kebijakan PHK Bagi Para Pekerja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 189–196.
- Kompas.com. (n.d.-a). *Imbas Corona, 3.000 Pekerja di Sulut Dirumahkan dan 1.500 PHK*. Diakses tanggal: 08 April 2020. <https://regional.kompas.com/read/2020/04/08/17485651/imbascorona-3000-pekerja-di-sulut-dirumahkan-dan-1500-phk>
- Kompas.com. (n.d.-b). *Kemenaker: Dampak Corona Dahsyat, 13,9 Persen Perusahaan Kurangi Karyawan*. Diakses tanggal: 01 Juli 2020. <https://money.kompas.com/read/2020/07/01/214000326/kemenaker--dampak-corona-dahsyat-13-9-persen-perusahaan-kurangi-karyawan>
- Kompas.com. (n.d.-c). *Total 1,9 Juta Pekerja Di-PHK dan Dirumahkan akibat Pandemi Virus Corona*.



- Diakses tanggal 01 juli 2020.  
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/081000465/total-19-juta-pekerja-di-phk-dan-dirumahkan-akibat-pandemi-virus-corona?page=all>
- Laura Campbell-Sills. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal*, 20(3), 251–262. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Looker, & G. (2005). *Mengelola Stress*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Maisyarah, M. (2015). Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi Dan Resiliensi Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1), 225–232.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Ni Made Sintya Noviana Utami, Sindy Sanjiwani, Ari Widiastuti, Ratih Pradnyadani, & R. P. P. (2018). HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN RESILIENSI PENGUNSI GUNUNG AGUNG DI KABUPATEN KARANGASEM, BALI. *Journal*, 2012, 106–111.
- Peterson, & S. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University Press.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor; 7 Essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. Random House, Inc.
- Reswara, A. M. D. (2019). HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Skripsi*, 11(1), 1–14.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. In New York: Oxford University Press.
- Tugade, Michele M., & Fredrickson, Barbara L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emosional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 86.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- Zulhartati, Sri. (2010). Pengaruh pemutusan hubungan kerja terhadap karyawan perusahaan. *Jurnal pendidikan sosiologi dan humaniora*, Vol 1.

# Pengaruh Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kesejahteraan Karyawan di Tempat Kerja PT X di Masa Pandemi Covid-19

Dhiaul Haq Ahlul Fiqih Islami<sup>1\*</sup> dan Nur Eva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

Penulis Koresponden: Dhiaul Haq Ahlul Fiqih Islami. Email: [fiqih.psy@gmail.com](mailto:fiqih.psy@gmail.com).

## Abstrak

Kesejahteraan pekerja (*employee well-being*) terutama di masa pandemi saat ini merupakan isu penting dalam suatu perusahaan. *Workplace Well-Being* yang merupakan salah satu bagian dari kesejahteraan pekerja dianggap paling dekat dengan topik penelitian, karena adanya pandemi menuntut sebagian besar karyawan untuk kerja dari rumah (KDR)/ *work from home* (WFH). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Job Demands* (tuntutan pekerjaan) secara WFH dengan *Workplace Well-Being* menggunakan regresi linier sederhana. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dan didapat 211 karyawan PT X yang mengikuti WFH. Pengukuran *Workplace Well-Being* menggunakan skala *Workplace Well-Being Questionnaire* dari Black Dog Institute yang berisi 31 aitem dengan validitas 0,000-0,023 dan reliabilitas 0,935 yang terbagi dalam empat dimensi yaitu *job satisfaction*, *organizational respect towards employees*, *company care (towards employees)* dan *work intrusion into personal life*. Pengukuran *Job Demands* menggunakan skala *Questionnaire for The Experience and Evaluation of Work* (QEEW 2.0) dengan validitas 0,000-0,025 dan reliabilitas 0,907. Berdasarkan hasil uji deskriptif, seluruh dimensi *Workplace Well-Being* berada pada kategori sedang, sedangkan *Job Demands* berada pada kategori sedang ke rendah dengan persentase 62% sedang dan sisanya pada kategori rendah. Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan bahwa *Job Demands* berpengaruh terhadap seluruh dimensi *Workplace Well-Being* kecuali pada dimensi *Job Satisfaction*. Dimensi *work intrusion into personal life* mendapat pengaruh tertinggi yaitu 22,9% dengan koefisien  $\beta$  sebesar 0,479. Sementara dimensi *organizational respect towards employees* memperoleh koefisien  $\beta$  sebesar -0,175 dan dimensi *company care (towards employees)* memperoleh koefisien  $\beta$  sebesar -0,167.

**Kata Kunci:** *job demands*, *workplace well-being*, *work from home*, pandemic, COVID-19

## 1. Pendahuluan

Pandemi virus corona atau biasa disebut COVID-19 berdampak besar pada semua aspek masyarakat, termasuk kesehatan mental dan kesehatan fisik. Melansir berita di [www.cnbcindonesia.com](http://www.cnbcindonesia.com), semenjak Januari 2020 WHO telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus COVID-19. Untuk Indonesia sendiri, pemerintah telah mengumumkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 (Koesmawardhani, N.W., 17 Maret 2020). Pemerintah Indonesia telah melakukan Langkah-langkah untuk menangani kasus pandemi ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan *social distancing* dan PSBB di beberapa kota besar. PSBB ini menjelaskan bahwa semua orang harus menjaga jarak aman dengan orang lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak fisik langsung dengan orang lain, dan menghindari pertemuan massal untuk mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi COVID-19 (CNN Indonesia, 14 Maret 2020).

Sebuah paper terbitan The Lancet Psychiatry dari Holmes, Emily A, dkk. (2020) menunjukkan bahwa COVID-19 kemungkinan besar berdampak besar pada kesehatan mental sekarang dan di masa

depan. Paper tersebut mengacu pada wabah SARS pada tahun 2003 untuk menunjukkan bagaimana tingkat kecemasan, depresi, stres pasca-trauma dan bunuh diri meningkat setelah wabah itu. *Emotional well-being* masyarakat yang tinggal di pusat COVID-19 menurun sampai 74%; krisis ekonomi di tahun 1997, 2008, 2011 yang berdampak pada banyak negara, menurunkan kesejahteraan masyarakat (Piovani & Aydiner-Avsar, 2014). Dengan pandemi saat ini yang menyebabkan gangguan yang lebih besar, tampaknya kesehatan mental akan sangat terpengaruh lagi.

Dalam dunia psikologi khususnya PIO atau psikologi industri dan organisasi, kesejahteraan pekerja terutama di masa pandemi saat ini merupakan salah satu isu penting dalam suatu perusahaan. Terlebih kepada karyawan di sejumlah daerah di Indonesia yang terkena PSBB, pastinya mereka akan mengalami perubahan pola kerja dan kebiasaan di tempat kerja. Cotton & Hart (2003) berpandangan bahwa ukuran kesejahteraan sangat penting untuk menangkap pengalaman kognitif dan afektif karyawan di tempat kerja dengan semua kehalusannya seluk-beluk, komplikasi, dan perbedaan pengalaman intelektual dan emosional karyawan di tempat kerja.

Hasil survey Paryono & Harjanah (2020) di perusahaan Nutrifood saat PSBB pertama di Jakarta mengatakan 45,6% dari 125 karyawan merasakan efek positif dimana mereka bisa bekerja di rumah, dekat dengan keluarga, dan menghemat tenaga; 36,8% merasa cukup khawatir dan lebih ke bosan meskipun dapat beraktivitas cukup baik dan mulai terbiasa dengan WFH, dan 17,6% sisanya merasa efek yang negatif dengan berbagai hambatan operasional yang terjadi di stakeholder dan tidak bisa bertemu orang. Hal ini membuktikan pada kenyataannya, tidak semua individu merasakan kesejahteraan di tempat kerjanya. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anwarsyah, dkk. (2012) bahwa situasi kerja yang buruk sering membuat karyawan merasa kesejahteraan di tempat kerjanya hilang.

Menurut Page dan Vella-Brodrick (2009) terdapat tiga bagian dalam *employee well-being*, yaitu *subjective well-being*, *workplace well-being* dan *psychological well-being*. *Subjective well-being* adalah kepuasan hidup dan *dispositional affect*. *Workplace well-being* adalah kepuasan kerja dan hal-hal terkait pekerjaan. *Psychological well-being* adalah penerimaan diri, hubungan interpersonal positif, dan perkembangan diri. Dari ketiga bagian *employee well-being*, dapat dilihat bahwa *workplace well-being* yang paling dekat hubungannya topik penelitian ini, karena pekerja mengalami perubahan pola kerja dan kebiasaan yang dilakukan di tempat kerja. Warr (dalam Pradhan & Hati, 2019) juga menyatakan bahwa sebagian besar penelitian berkaitan dengan kesejahteraan menggunakan dimensi ini sebagai variabel dependen.

Berkaitan dengan konsep *workplace well-being*, perlu adanya pemahaman yang mendalam dalam kondisi pandemi saat ini. Menurut pernyataan Cannon, dkk. (2008) banyak peneliti yang sepakat bahwa kesejahteraan karyawan lebih dari sekedar mencegah karyawan dari sakit secara fisik. Karyawan dapat dikatakan sejahtera jika karyawan baik secara fisik dan mental. Menurut Harter, dkk. (2002) *workplace well-being* diakui sebagai elemen fundamental dari organisasi yang sukses berkontribusi terhadap hasil yang diinginkan seperti retensi pekerjaan dan peningkatan *performance*. Sejalan dengan penelitian Page & Vella-Brodrick (2009) yang menemukan korelasi positif antara kesejahteraan karyawan dan kinerja karyawan.

Dari penelitian sebelumnya mengatakan, *workplace well-being* juga dipengaruhi oleh *job demands*. Hasil penelitian Anwarsyah, dkk. (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *job demands* dengan *workplace well-being* pada pekerja *shift*. Penelitian lain menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan *job demands* terhadap *workplace well-being* pada guru Sekolah Luar Biasa Negeri (Wulan & Putri, 2016). Sesuai dengan pernyataan Bakker & Demerouti (2007)

dimana banyak studi yang menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan dapat memiliki dampak yang mendalam pada employee well-being.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat diketahui bahwa *job demands* dan *workplace well-being* memiliki keterkaitan. Bakker & Demerouti (2007) menjelaskan bahwa *job demands* merujuk pada aspek fisik, psikologis, sosial atau organisasi dari pekerjaan, yang membutuhkan kemampuan fisik dan psikologis yang berkelanjutan dan dihubungkan dengan biaya tertentu. Bakker, dkk. (2003) mengkategorikan *job demands* menjadi tiga, yaitu (1) *work overload* (beban kerja yang berlebihan), (2) *emotional load* (reaksi emosional dari beban kerja) dan (3) *cognitive load* (beban kerja yang menimpa untuk berpikir).

Dari penjelasan di atas dan melihat paparan fenomena yang terjadi pada masa pandemi khususnya karyawan yang bekerja dengan program WFH, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema pengaruh *job demands* terhadap *workplace well-being* di masa pandemi COVID-19. Untuk mempertajam penelitian, peneliti melakukan pembatasan masalah dan merumuskan masalah yang disimpulkan dalam judul penelitian yaitu “Pengaruh *Job Demands* terhadap *Workplace Well-Being* Karyawan PT X di Masa Pandemi COVID-19”.

## 2. Kajian Literatur

*Workplace well-being* memiliki berbagai definisi dengan pendekatan yang berbeda-beda. Danna dan Griffin (1999) menggunakan istilah *health and well-being* untuk melihat kesejahteraan kerja karyawan (*workplace well-being*). *health* diartikan sebagai gejala fisiologis dan psikologis yang berkaitan dengan konteks medis. Selanjutnya *well-being*, diartikan sebagai ukuran kesejahteraan berdasarkan pengalaman hidup dan pengalaman yang berkaitan dengan pekerjaan. Page (2005) menjelaskan definisi *workplace well-being* yaitu “*The Sense of well-being that employees gain from their work. It is conceptualized as core affect plus the satisfaction of intrinsic and/or extrinsic work values*”. *Workplace well-being* didefinisikan sebagai rasa sejahtera yang diperoleh oleh karyawan dari pekerjaan mereka yang terkait dengan perasaan karyawan secara umum (*core affect*), ditambah dengan kepuasan intrinsik dan/atau ekstrinsik dari pekerjaan (*work values*). *Core affect* diartikan sebagai suatu keadaan dimana rasa nyaman dan tidak nyaman bercampur dan gairah yang mempengaruhi aktivitas manusia (Russel dalam Page, 2005). Sedangkan konstruksi terkait dengan motivasi intrinsik dan ekstrinsik adalah nilai-nilai kerja (Page, 2005). Ini menunjukkan tingkat nilai, kepentingan, dan keinginan yang ditempatkan seseorang pada apa terjadi di tempat kerja, misalnya pengakuan atas pekerjaan yang dilakukan dengan baik, penggunaan kemampuan dan pengetahuan (Knoop dalam Page, 2005). Berdasarkan beberapa pengertian yang telah di paparkan diatas maka *workplace well-being* dapat diartikan sebagai perasaan sejahtera berkaitan dengan pekerjaan dan fungsi positif di tempat kerja. Black Dog Insitute (2014) dalam *workplace well-being questionnaire* menjelaskan bahwa terdapat 4 dimensi dari *workplace well-being* yaitu *job satisfaction*, *organizational respect towards employees*, *company care (towards employees)* dan *work intrusion into personal life*. *Job Satisfaction* didefinisikan sebagai rasa sejahtera terkait pekerjaan yang diperoleh karyawan dari pekerjaan mereka. Dimensi ini menunjukkan sejauh mana karyawan memandang pekerjaan mereka sebagai sesuatu yang memuaskan, menunjukkan apakah pekerjaan itu meningkatkan rasa harga diri karyawan, memberikan hidup dengan tujuan dan makna, serta meningkatkan keterampilan karyawan. *Organizational Respect Towards Employees* mengacu pada perasaan karyawan terhadap rekan kerja dan hubungan baik antara organisasi dengan karyawan. Dimensi ini menunjukkan hubungan karyawan dengan atasan maupun rekan kerja di perusahaan sebagai orang yang dapat dipercaya dan memiliki etika, serta bagaimana organisasi atau perusahaan menghargai stafnya dan memperlakukan dengan baik. *Company Care* mengacu kepada kepedulian perusahaan kepada karyawan terkait dengan hal-hal dan kebutuhan di lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi karyawan dalam bekerja. Dimensi ini

menunjukkan seberapa baik hubungan karyawan (antara atasan dan bawahan), memahami tentang permasalahan karyawan terkait pekerjaan dan memperlakukan karyawan sebagaimana karyawan ingin diperlakukan. *Work Intrusion into Personal Life* mengacu pada seberapa banyak pekerjaan karyawan yang berdampak pada kehidupan pribadi karyawan. Dimensi ini menunjukkan bagaimana perasaan karyawan untuk memenuhi target kerja, perasaan kesulitan untuk bersantai setelah bekerja, penilaian karyawan terhadap pekerjaan yang memakan waktu untuk kehidupan pribadi dan berdampak negatif terhadap karyawan.

Menurut Bryson, dkk. (2014), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *workplace well-being* yaitu Karakteristik pekerjaan dan tempat kerja. Karakteristik pekerjaan tersebut adalah *job demands* (tuntutan pekerjaan), variasi peluang untuk *job control*, kejelasan lingkungan, peluang untuk menggunakan keterampilan (*skill*), supervisi pendukung, peluang untuk kontak personal, keadilan, upah, lingkungan fisik, dan prospek karir. Sesuai dengan pernyataan Bakker & Demerouti (2007), dimana banyak studi yang menunjukkan bahwa *job characteristics* (karakteristik pekerjaan), yang meliputi *job demands*, *job control* dan *job resource* dapat memiliki dampak yang mendalam pada *employee well-being*. Salah satu komponen *employee well-being* yaitu *workplace well-being* (Page & Vella-Brodrick, 2009).

Dalam sebuah pekerjaan, individu dihadapkan pada beberapa tugas/tuntutan kerja yang harus diselesaikan atau biasa disebut *job demands*. Konsep *job demands* sendiri, pertama kali dikemukakan oleh Karasek (1979) dalam *job demands-control model*. Menurut Karasek (1979) *Job demands* didefinisikan sebagai tuntutan di lingkungan kerja dan berpotensi menjadi *stressor*, dan *job control* didefinisikan sebagai kesempatan untuk mengambil keputusan pada pekerjaan atau tugas yang diemban. *Job demands* yang tinggi dan *job control* yang rendah akan berdampak negatif pada karyawan, sedangkan jika keduanya tinggi akan membuat karyawan berkembang dan merasakan *job satisfaction*.

Berbeda dengan Karasek, Demerouti dkk., (2001) mengenalkan *job demands* dalam konsep *job demands-resources model*. Konsep *job demands-resources model* ini mengklaim beberapa sumber daya (*job resource*) memainkan peran dalam beberapa *job demands* yang berbeda. Terlepas dari *job demands* yang tinggi, umpan balik positif antara karyawan dengan supervisor dapat memberikan motivasi pekerja mengatasi *job demands*. Oleh karena itu dibutuhkan *job resources* yang membantu kinerja karyawan agar dapat menyelesaikan tugas dan membantu karyawan berkembang (Schaufeli & Bakker, 2004). Demerouti dkk., (2001) mendefinisikan *job demands* sebagai aspek fisik, sosial, atau organisasional dari pekerjaan yang menuntut upaya fisik dan psikologis yang berkelanjutan dari karyawan (seperti kognitif dan emosional), dan terkait dengan beban fisik dan psikologis tertentu. Dapat disimpulkan bahwa *job demands* adalah suatu tuntutan yang melekat pada pekerja, baik secara kuantitatif, kualitatif maupun kognitif yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis.

Bakker & Demerouti (2008) mengemukakan aspek *job demands* menjadi tiga aspek, yaitu *Workload*, *Emotional Demands* dan *Mental Demands*. *Workload* adalah tuntutan tugas yang diberikan berkaitan dengan banyaknya pekerjaan dan perlu diselesaikan dalam waktu tertentu. *Emotional demands* adalah usaha yang dibutuhkan karyawan untuk menghadapi emosi yang muncul saat melakukan pekerjaan dan emosi yang diharapkan muncul oleh organisasi. *Mental demands* adalah usaha yang dibutuhkan karyawan berkaitan dengan proses kerja otak dan pemrosesan organisasi.

Hubungan antara *job demands* dengan *workplace well-being* mengacu pada pandangan Bryson, dkk. (2014) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *workplace well-being* adalah karakteristik pekerjaan dan tempat kerja. Lebih lanjut, Bryson, dkk. menjelaskan bahwa karakteristik pekerjaan tersebut adalah *job demands* (tuntutan pekerjaan). Menurut peneliti, pendapat ini sesuai dengan



kondisi saat ini dimana karyawan dituntut bekerja dari rumah (*work from home*) untuk memenuhi *job demands* dari perusahaan yang kemungkinan berpengaruh terhadap *workplace well-being* karyawan. Peneliti menggunakan konsep *Job Demand-Resource* dari Bakker & Demerouti (2008) yang mengemukakan bahwa *job demands* terdiri dari aspek *workload*, *emotional demands* dan aspek *mental demands*.

### 3. Metode

Variabel dalam penelitian ini, yaitu *Job Demands* sebagai variabel X, dan *Workplace Well-Being* sebagai variabel Y. Subjek penelitian adalah karyawan PT X Cabang Malang. Total responden pada penelitian ini adalah sebanyak 211 karyawan yang terdiri dari 58 karyawan laki-laki dan 153 karyawan perempuan yang merupakan pegawai tetap, bekerja minimal selama satu tahun dan menjalankan protokol Kesehatan dengan bekerja di rumah (*Work From Home*). Data dikumpulkan secara online dengan membagikan link google form yang berisi kuesioner penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Pengukuran *Workplace Well-Being* menggunakan skala *Workplace Well-Being Questionnaire* dari Black Dog Institute yang berisi 31 aitem dengan validitas 0,000-0,023 dan reliabilitas 0,935 yang terbagi dalam empat dimensi yaitu *job satisfaction*, *organizational respect towards employees*, *company care (towards employees)* dan *work intrusion into personal life*. Pengukuran *Job Demands* menggunakan skala *Questionnaire for The Experience and Evaluation of Work* (QEEW 2.0) dengan validitas 0,000-0,025 dan reliabilitas 0,907.

Adapun dua analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan program *IBM SPSS Statistic 18 for windows*. Analisis deskriptif dalam penelitian ini disusun berdasarkan kategori skoring pada skala asli. Skor yang diperoleh dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas. Selanjutnya uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Berikut ini merupakan hasil kategorisasi skor:

**Tabel 1: Kategori Workplace Well-Being**

| Variabel             | Dimensi                                         | Kategori | Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|----------------------|-------------------------------------------------|----------|--------------|-----------|------------|
| Workplace Well-Being | <i>Job Satisfaction</i>                         | Rendah   | 0-11         | 5         | 2%         |
|                      |                                                 | Sedang   | 12-30        | 177       | 84%        |
|                      |                                                 | Tinggi   | 31-40        | 29        | 14%        |
|                      | <i>Organizational Respect Towards Employees</i> | Rendah   | 0-7          | 11        | 5%         |
|                      |                                                 | Sedang   | 8-21         | 163       | 77%        |
|                      |                                                 | Tinggi   | 22-28        | 37        | 18%        |
|                      | <i>Company Care (Towards Employees)</i>         | Rendah   | 0-7          | 12        | 6%         |
|                      |                                                 | Sedang   | 8-21         | 162       | 77%        |
|                      |                                                 | Tinggi   | 22-28        | 37        | 17%        |
|                      | <i>Work Intrusion Into Personal Life</i>        | Rendah   | 0-5          | 48        | 23%        |
|                      |                                                 | Sedang   | 6-17         | 157       | 74%        |
|                      |                                                 | Tinggi   | 18-26        | 6         | 3%         |

Dimensi *Job Satisfaction* menunjukkan sejauh mana seseorang atau karyawan memandang pekerjaannya sebagai sesuatu yang memuaskan, dan apakah pekerjaan itu meningkatkan rasa harga diri karyawan, memberikan hidup dengan tujuan dan makna, dan meningkatkan keterampilan



karyawan. Pada dimensi ini, sebagian besar karyawan PT X termasuk dalam kategori sedang. Terdapat 14% karyawan termasuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 2% pada kategori rendah. Meskipun masih ada 2% karyawan yang belum memandang pekerjaannya sebagai sesuatu yang memuaskan, sebagian besar karyawan di PT X berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan mulai dapat memandang pekerjaannya sebagai sesuatu yang bermakna dan memiliki tujuan positif serta meningkatkan harga diri karyawan.

Dimensi kedua yaitu *Organizational Respect Towards Employees*. Area ini mengukur apakah karyawan menilai orang senior di organisasinya sebagai orang yang dapat dipercaya dan memiliki nilai etika, serta apakah organisasi menghargai stafnya dan memperlakukan karyawan dengan baik. Menurut Sunarta (2019), keterlibatan karyawan dan merasa dibutuhkan karyawan dalam menyelesaikan berbagai masalah pekerjaan, akan menghadirkan rasa puas dalam bekerja. Pada dimensi ini, sebagian besar karyawan PT X termasuk dalam kategori sedang. Pada dimensi ini, menunjukkan bahwa terdapat 18% karyawan dengan tingkat penghargaan organisasi yang tinggi, meskipun sebagian besar karyawan berada pada kategori sedang dan sisanya 5% pada kategori rendah.

Dimensi ketiga yaitu *Company Care*. Area ini khusus diperuntukan untuk mengukur seberapa baik atasan memperlakukan karyawan di bawahnya. Ini melihat apakah perusahaan/atasan peduli, mau mendengarkan, memahami tentang masalah pekerjaan dan memperlakukan karyawan seperti karyawan tersebut ingin diperlakukan. Menurut Sunarta (2019), perusahaan yang kurang peduli terhadap pegawainya akan membawa dampak negatif dan merugikan perusahaan. Pada dimensi ini, sebagian besar karyawan PT X termasuk dalam kategori sedang sebesar. Terdapat 17% karyawan termasuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 6% pada kategori rendah. Dimensi ini mirip dan berkaitan dengan dimensi *Organizational Respect Towards Employees*. Jika *Organizational Respect Towards Employees* lebih kepada bagaimana penilaian karyawan kepada atasan, dimensi ini menunjukkan bagaimana *feedback* yang diterima karyawan dari perusahaan/atasan. Oleh karena itu skor yang didapat pun memiliki kemiripan meskipun terdapat perbedaan 1% pada kategori tinggi dan rendah.

Dimensi keempat yaitu *Work Intrusion into Personal Life*. Area ini menunjukkan semakin banyaknya pekerjaan yang masuk ke dalam kehidupan pribadi karyawan. Ukuran ini menunjukkan apakah karyawan merasa stres dan tertekan di tempat kerja untuk memenuhi target, merasa sulit untuk 'bersantai' setelah bekerja dan menilai bahwa pekerjaan memakan kehidupan pribadi karyawan dan berdampak negatif pada diri karyawan. Menurut Tarafdar (2007), peleburan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres peran, konflik peran, dan kelebihan peran bagi individu. Pada dimensi ini, sebagian besar karyawan PT X termasuk dalam kategori sedang. Terdapat 3% karyawan termasuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 23% pada kategori rendah. Berbeda dengan ketiga dimensi lainnya, dimensi ini mendapat paling sedikit pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sedikit karyawan yang merasa tertekan dalam pemenuhan target, dan semakin sedikitnya pekerjaan yang memakan waktu untuk kehidupan pribadi karyawan.

Dapat disimpulkan bahwa dari keempat dimensi bahwa *workplace well-being* karyawan PT X cenderung sedang ke tinggi dengan persentase kategori sedang yang paling besar. Upaya mencapai kesejahteraan di tempat kerja penting bagi karyawan maupun perusahaan. Bagi karyawan sendiri tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan yang menyenangkan, namun juga untuk kebahagiaan dan kesehatan fisik. Hal ini sesuai dengan pendapat Page & Vella-Brodrick (2009) yang berdasarkan pada pendekatan kesehatan positif, menekankan bahwa *workplace well-being* sebagai suatu kondisi hadirnya perasaan dan fungsi yang positif. Selain itu, bagi perusahaan *workplace well-being* berkontribusi pada retensi pekerjaan yang diinginkan dan juga peningkatan performa.

**Tabel 2: Kategori Job Demands**

| Variabel           | Kategori | Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|----------|--------------|-----------|------------|
| <i>Job Demands</i> | Rendah   | 0-20         | 80        | 38%        |
|                    | Sedang   | 21-40        | 131       | 62%        |
|                    | Tinggi   | 41-50        | 0         | 0%         |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa *job demands* karyawan PT X di masa pandemi COVID-19 menduduki kategori sedang. Sebanyak enam puluh dua persen karyawan berada di kategori sedang, dan sisanya berada di kategori rendah. Pada penelitian ini, tidak ada satupun karyawan yang berada pada kategori tinggi, jadi dapat dikatakan bahwa tuntutan pekerjaan PT X pada karyawannya cenderung sedang ke rendah.

Penelitian ini yang dilakukan pada kuartal keempat pandemi COVID-19, memungkinkan meningkatnya adaptasi yang lebih baik. Meskipun pada awalnya WFH (*Work From Home*) menuntut karyawan untuk merubah pola kerja dan kebiasaan kerja di tempat kerja, seiring berjalannya waktu karyawan maupun perusahaan akan berusaha untuk beradaptasi. Seperti karyawan diberikan akses untuk terhubung dengan data perusahaan dan klien langsung secara online. Berkomunikasi dengan atasan dapat dilakukan via *whatsapp*. Kelompok kerja berdiskusi serta mengirimkan laporan dalam grup kerja.

Hasil analisis uji deskriptif yang secara umum menunjukkan *job demands* pada PT X cenderung pada kategori sedang ke rendah memungkinkan bahwa karyawan mulai terbiasa dengan WFH (*Work From Home*). Dengan tidak adanya kategori tinggi juga memungkinkan bahwa WFH (*Work From Home*) secara tidak langsung menghemat energi karyawan dengan bekerja di rumah, dapat berkumpul dengan keluarga dan bekerja lebih efisien dari sebelumnya. Selain itu, dengan jam kerja yang fleksibel karyawan dapat mengatur waktu sesuai keinginan karyawan tanpa adanya tekanan, dan karyawan juga dapat menentukan area kerja sendiri di rumah sesuai dengan kenyamanan karyawan tersebut.

Namun, saat bekerja secara WFH (*Work From Home*), tak dapat dipungkiri jika karyawan melakukan pekerjaan lain seperti melakukan pekerjaan rumah, membuka media sosial atau melakukan hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan saat jam kerja. Tett & Burnett (2003) menyatakan bahwa distraktor terkadang tidak disadari sebagai pengganggu oleh karyawan saat WFH (*Work From Home*), misalnya ajakan untuk berinteraksi dengan anggota keluarga saat jam kerja. Pekerja menganggap hal tersebut positif untuk dilakukan, yang sesungguhnya ajakan tersebut membuat hilang fokus pada pekerjaan (Wahyu & Sa'id. 2020). Inilah mengapa distraktor memiliki kecenderungan untuk berkontribusi negatif dengan kinerja seseorang (Tett dkk dalam Wahyu & Sa'id. 2020).

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa uji asumsi dilakukan sebagai syarat utama untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari dua jenis, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Berikut merupakan hasil uji yang dilakukan.

**Tabel 3: Uji Normalitas Job Demands dengan Job Satisfaction**

| Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|--------------|------------|------------|
| 0,567        | $P > 0,05$ | Normal     |

Diketahui nilai signifikansi *Unstandardized Residual K-S* yang diperoleh sebesar 0,567 lebih besar dari 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

**Tabel 4: Uji Linieritas Job Demands dengan Job Satisfaction**

|                                 | Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|---------------------------------|--------------|------------|------------|
| <i>Defiation from linearity</i> | 0,424        | P>0,05     | Linier     |

Diketahui bahwa signifikansi *defiation from linearity* sebesar 0,424 sehingga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 5: Uji Hipotesis Job Demands dengan Job Satisfaction**

| Variabel                                                           | R     | R-Square | Beta   | Signifikansi |
|--------------------------------------------------------------------|-------|----------|--------|--------------|
| Variabel <i>job demands</i> dengan dimensi <i>job satisfaction</i> | 0,017 | 0,000    | -0,017 | 0,807        |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,807 > 0,05$ , maka dapat diartikan jika  $H_0$  dalam penelitian ini diterima, dengan artian tidak ada pengaruh *Job Demands* terhadap *Workplace Well-Being* berdasarkan dimensi *job satisfaction* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19. Koefisien determinasi dari variabel independen terhadap kemunculan variabel dependen dapat dilihat dari nilai *R-Square*. Dalam tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,000 yang berarti *job demands* memiliki kontribusi 0% terhadap dimensi *job satisfaction* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19. Berbeda dengan penelitian sebelumnya dari Nugraha, dkk (2018) yang menunjukkan *job demands* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *job satisfaction* pada PNS KPP Purwokerto dan Purbalingga. Penelitian lainnya dari Yurasti (2015) menunjukkan *job demands* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *job satisfaction*. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya disebabkan karena kondisi pandemi saat ini yang memungkinkan faktor lain selain *job demands* yang mempengaruhi *job satisfaction*. Menurut penelitian Bayu Wirawan (2017), faktor lain dapat berupa gaji, kesempatan promosi, supervisi, tunjangan, penghargaan terhadap hasil kerja, prosedur operasi, rekan kerja dan komunikasi. Kondisi pandemi memaksa perusahaan memberi gaji dan tunjangan lebih sedikit dari biasanya karena pendapatan menurun. Selain itu, komunikasi yang hanya dilakukan secara online tanpa tatap muka memungkinkan tidak maksimalnya supervisi, tatap muka antar rekan kerja/*stakeholder*, kejelasan tentang prosedur operasi jika terjadi masalah saat berkomunikasi dengan klien dan memungkinkan berkurangnya penghargaan hasil kerja secara langsung antara atasan dan bawahan.

**Tabel 6: Uji Normalitas Job Demands dengan Organizational Respect Towards Employees**

| Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|--------------|------------|------------|
| 0,615        | P>0,05     | Normal     |

Diketahui nilai signifikansi *Unstandardized Residual K-S* yang diperoleh sebesar 0,615 lebih besar dari 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

**Tabel 7: Uji Linieritas Job Demands dengan Organizational Respect Towards Employees**

|                                 | Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|---------------------------------|--------------|------------|------------|
| <i>Defiation from linearity</i> | 0,454        | P>0,05     | Linier     |

Diketahui bahwa signifikansi *defiation from linearity* sebesar 0,454 sehingga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 8: Uji Hipotesis *Job Demands* dengan *Organizational Respect Towards Employees***

| Variabel                                                                                   | R     | R-Square | Beta   | Signifikansi |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|--------|--------------|
| Variabel <i>job demands</i> dengan dimensi <i>organizational respect towards employees</i> | 0,175 | 0,031    | -0,175 | 0,011        |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,011 < 0,05$ , maka dapat diartikan jika  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak, dengan artian ada pengaruh *Job Demands* terhadap *Workplace Well-Being* berdasarkan dimensi *organizational respect towards employees* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19. Koefisien determinasi dari variabel independen terhadap kemunculan variabel dependen dapat dilihat dari nilai *R-Square*. Dalam tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,031 yang berarti *job demands* memiliki kontribusi 3,1% terhadap dimensi *organizational respect towards employees* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19, sedangkan 96,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian seperti variasi peluang untuk *job control*, kejelasan lingkungan, peluang menggunakan skill, supervise pendukung, peluang untuk kontak personal, keadilan, upah, lingkungan fisik dan prospek karir (Bryson, 2014). Koefisien beta - 0,175 menunjukkan hubungan negatif yang artinya semakin rendah *job demands* maka semakin tinggi *organizational respect towards employees* dan sebaliknya.

**Tabel 9: Uji Normalitas *Job Demands* dengan *Company Care***

| Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|--------------|------------|------------|
| 0,341        | $P > 0,05$ | Normal     |

Diketahui nilai signifikansi *Unstandardized Residual K-S* yang diperoleh sebesar 0,341 lebih besar dari 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

**Tabel 10: Uji Linieritas *Job Demands* dengan *Company Care***

|                                 | Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|---------------------------------|--------------|------------|------------|
| <i>Defiation from linearity</i> | 0,080        | P>0,05     | Linier     |

Diketahui bahwa signifikansi *defiation from linearity* sebesar 0,080 sehingga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 11: Uji Hipotesis *Job Demands* dengan *Company Care***

| Variabel                                                                           | R     | R-Square | Beta   | Signifikansi |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|--------|--------------|
| Variabel <i>job demands</i> dengan dimensi <i>company care (towards employees)</i> | 0,167 | 0,028    | -0,167 | 0,015        |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,015 < 0,05$ , maka dapat diartikan jika  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak, dengan artian ada pengaruh *Job Demands* terhadap *Workplace*

*Well-Being* berdasarkan dimensi *company care (towards employees)* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19. Koefisien determinasi dari variabel independen terhadap kemunculan variabel dependen dapat dilihat dari nilai *R-Square*. Dalam tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,028 yang berarti *job demands* memiliki kontribusi 2,8% terhadap dimensi *company care (towards employees)* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19, sedangkan 97,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian seperti variasi peluang untuk *job control*, kejelasan lingkungan, peluang menggunakan skill, supervise pendukung, peluang untuk kontak personal, keadilan, upah, lingkungan fisik dan prospek karir (Bryson, 2014). Koefisien beta -0,167 menunjukkan hubungan negatif yang artinya semakin rendah *job demands* maka semakin tinggi *company care* dan sebaliknya.

**Tabel 12: Uji Normalitas *Job Demands* dengan *Work Intrusion into Personal Life***

| Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|--------------|------------|------------|
| 0,341        | $P > 0,05$ | Normal     |

Diketahui nilai signifikansi *Unstandardized Residual K-S* yang diperoleh sebesar 0,341 lebih besar dari 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

**Tabel 13: Uji Linieritas *Job Demands* dengan *Work Intrusion into Personal Life***

|                  | Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|------------------|--------------|------------|------------|
| <i>Linearity</i> | 0,000        | $P < 0,05$ | Linier     |

Diketahui bahwa signifikansi *linearity* sebesar 0,000 sehingga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 14: Uji Hipotesis *Job Demands* dengan *Work Intrusion into Personal Life*.**

| Variabel                                                                            | R     | R-Square | Beta  | Signifikansi |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|--------------|
| Variabel <i>job demands</i> dengan dimensi <i>work intrusion into personal life</i> | 0,479 | 0,229    | 0,479 | 0,000        |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka dapat diartikan jika  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak, dengan artian ada pengaruh *Job Demands* terhadap *Workplace Well-Being* berdasarkan dimensi *work intrusion into personal life* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19. Koefisien determinasi dari variabel independen terhadap kemunculan variabel dependen dapat dilihat dari nilai *R-Square*. Dalam tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,229 yang berarti *job demands* memiliki kontribusi 22,9% terhadap dimensi *work intrusion into personal life* pada karyawan PT. X di masa pandemi COVID-19. Koefisien beta 0,479 menunjukkan hubungan positif. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin besar *job demands* maka semakin besar pula pekerjaan yang masuk ke kehidupan pribadi karyawan. Sejalan dengan kondisi penelitian di masa pandemi yang mengharuskan sebagian besar karyawan di PT X bekerja di rumah (WFH). Linier dengan penelitian William (dalam Wahyu & Sa'id, 2020) yang menyatakan bahwa jam kerja di Amerika meningkat 40% atau setara 3 jam lebih lama dari sebelumnya Ketika WFH dan berbeda saat bekerja



di kantor, bekerja secara WFH (*Work From Home*) tidak ada pengawasan langsung dari atasan. Situasi tempat kerja di rumah yang berbeda pada tiap karyawan juga dapat memungkinkan efek positif maupun negatif pada tiap karyawan.

## Rujukan

- Sebayang, R. (31 Januari, 2020). Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. CNBC Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>
- Koesmawardhani, N.W. (2020, Maret 17). Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020. Detiknews. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020>
- CNN Indonesia. (2020, Maret 14). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. CNN Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*.
- Piovani, C. & Aydiner-Avsar, N. (2014). The 2008/09 economic crisis: The impact on psychological well-being in the USA. *Forum for Social Economics*, 44(1), 18-45.
- Cotton, P., & Hart, P. M. (2003). Occupational wellbeing and performance: A review of organisational health research. *Australian Psychologist*, 38(2), 118-127.
- Paryono, Herman Yosef & Harjanah, Theresia Wira. 2020. Employees Psychological Well-Being, Before and During COVID-19 Pandemic: A Case Study in Nutrifood Indonesia. Conference Paper <https://www.researchgate.net/publication/341901815>
- Anwarsyah, W. I., Salendu, A., & Radikun, T. B. S. (2012). Hubungan Antara Job demands Dengan Workplace Well-being Pada Pekerja Shift. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 29-40.
- Page, K. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). The 'what', 'why' and 'how' of employee well-being: A new model. *Social indicators research*, 90(3), 441-458.
- Pradhan, R. K., & Hati, L. (2019). The Measurement of Employee Well-being: Development and Validation of a Scale. *Global Business Review*, 0972150919859101.
- Cannon, J. P., Perreault, W. D., & McCarthy, E. J. (2008). Pemasaran dasar: Pendekatan manajerial global. *Salemba Empat, Jakarta*.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: a meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 87(2), 268.
- Wulan, D. K., & Putri, M. (2016). Job Demands Dan Workplace Well-Being Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(1), 28-38.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands resources model: State of the art. *journal of managerial psychology*. 22: 309-328.
- Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of management*, 25(3), 357-384.
- Page, K. (2005). Subjective wellbeing in the workplace. *Unpublished honours thesis, Deakin University, Melbourne, Australia*.
- Black Dog Institute. (2014). *Workplace wellbeing questionnaire: Black Dog Institute*. Diakses dari [http://www.academia.edu/22682321/Workplace\\_Wellbeing\\_Questionnaire\\_Black\\_Dog\\_Institute](http://www.academia.edu/22682321/Workplace_Wellbeing_Questionnaire_Black_Dog_Institute)
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2014). Does Worker Wellbeing Affect Workplace Performance. *Department of Business Innovation and Skills: London, UK*.
- Koesmono, H. T. (2007). Pengaruh Kepemimpinan dan Tuntutan Tugas Terhadap Komitmen Organisasi Dengan Variabel Moderasi Motivasi Perawat Rumah Sakit Swasta Surabaya. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 9(1), pp-30.

- Karasek, Robert A, Jr. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implication for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Narchreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of applied psychology*, 86 (3), 499-512.
- Bakker & Demerouti. (2008). Towards a Model of Work Engagement. *Career Development International*, 13 (3), 209-223.
- Van Veldhoven, M. J. P. M., Prins, J., Van der Laken, P. A., & Dijkstra, L. (2015). QEEW2. 0: 42 short scales for survey research on work, well-being and performance.
- Sunarta, S. (2019). PENTINGNYA KEPUASAN KERJA. *EFISIENSI-KAJIAN ILMU ADMINISTRASI*, 16(2), 63-75.
- Wahyu, A. M., & Sa'id, M. (2020). PRODUKTIVITAS SELAMA WORK FROM HOME: SEBUAH ANALISIS PSIKOLOGI SOSIAL. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 53-60.
- Tarafdar, M., Q. Tu, B.S. Ragu-Nathan, and T.S. Ragu-Nathan. (2007) *The impact of technostress on role stress and productivity*. *Journal of Management Information Systems*. 24(1): hal. 301-328.
- Tett, R. P., & Burnett, D. D. (2003). A Personality Trait-Based Interactionist Model of Job Performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(3), 500–517. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.3.500>
- Yurasti. (2015). Pengaruh Tuntutan Tugas Terhadap Kepuasan Kerja Anggota DPRD Kabupaten Pasaman Barat dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening. *E-jurnal Apresiasi Ekonomi*, Vol. 4 No. 1 hal 43-49
- DS, B. W. (2017). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja dan kinerja karyawan dengan menggunakan job satisfaction survey (jss): studi kasus di dinas pemberdayaan masyarakat, perempuan dan perlindungan anak kota pekalongan. *JURNAL LITBANG KOTA PEKALONGAN*, 12.
- Nugraha, S. J, Banani, A. & Anggraeni A. (2018). Pengaruh Job Demands dan Job Resource terhadap Job Satisfaction. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Akuntansi (JEBA)* Volume 20 No. 03. <https://core.ac.uk/download/pdf/267947216.pdf>

# Pengaruh Work Life Balance dan Kepuasan Kerja Terhadap Work Engagement Karyawan

Prieska Wijaya<sup>1</sup>, Triana Noor Edwina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>Email: [prieskawijaya@gmail.com](mailto:prieskawijaya@gmail.com) <sup>2</sup>Email: [buwinaumby@gmail.com](mailto:buwinaumby@gmail.com)

## Abstrak

*Work engagement* sebagai kondisi mental yang positif, memuaskan dan berhubungan dengan pekerjaan yang memiliki karakteristik *vigor*, *dedication* dan *absorption*. Data Gallup menunjukkan bahwa pada tahun 2011-2012 karyawan global dari 142 negara yang *engaged* hanya sekitar 13%, not *engaged* 63%, 24% *actively disengaged* dan karyawan yang *engaged* di Indonesia hanya sekitar 8%. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jumlah subjek 103. Data diperoleh dengan menggunakan tiga skala variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh positif *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* dengan nilai F sebesar 42,854 ( $p < 0,01$ ). Sumbangan efektif *work life balance* dan kepuasan kerja dalam memprediksi *work engagement* karyawan sebesar 45,1% dan sisanya 54,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** keterikatan Kerja, keseimbangan kehidupan kerja, kepuasan kerja

## 1. Pendahuluan

Sumber daya manusia (karyawan) merupakan salah satu faktor yang sangat strategis dan fundamental dalam organisasi. Selain itu, sumber daya manusia merupakan aset yang paling berharga dalam organisasi (Sudarmanto, 2009). Hasibuan (dalam Ganapathi, 2016) menyatakan bahwa manusia selalu berperan aktif dan dominan dalam setiap kegiatan organisasi karena manusia menjadi perencana, pelaku dan penentu terwujudnya tujuan organisasi. Apalagi saat ini telah memasuki globalisasi era yang baru yaitu revolusi industri 4.0. Kemajuan dan perkembangan teknologi telah mengubah sebagian besar praktek kerja di industri maupun instansi secara masif, terutama dalam manajemen sumber daya manusia.

Kunci utama perubahan dan kemajuan perusahaan terletak pada SDM dan infrastruktur digital, yang berbasis pada teknologi. Menurut Rohida (2018) perubahan yang mendesak harus dilakukan adalah peningkatan kemampuan atau kompetensi yang dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan (diklat). Hal ini sesuai dan sejalan dengan pernyataan Menteri Perindustrian saat itu Airlangga Hartarto (Kementerian Perindustrian, 2018) mengenai kebutuhan industri saat ini mengacu pada peningkatan keterampilan (*up-skilling*) dan pembaruan ketrampilan (*reskilling*). Apabila perubahan-perubahan tersebut tidak segera ditindaklanjuti akan dapat mempengaruhi tingkat *work engagement* karyawan (Federation, 2009). *Work engagement* yang tinggi dapat mempengaruhi karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan (cenderung memiliki kualitas kerja yang memuaskan) dan akan berdampak pada rendahnya keinginan untuk meninggalkan pekerjaan (Scheimann, 2010).

Schaufeli dan bakker (2004) mendeskripsikan *work engagement* sebagai suatu kondisi mental yang positif, memuaskan dan berkaitan dengan satu pekerjaan yang mempunyai karakteristik *vigor*, *dedication* dan *absorption*. *Vigor* erupakan tingkat energi (kekuatan) dan ketahanan mental (resiliensi) yang tinggi saat bekerja. *Dedication* mengacu pada makna rasa, antusiasme, inspirasi, kebanggaan dan tantangan. *Absorption* merupakan tingkat kedalaman karyawan dalam bekerja, di mana karyawan tersebut merasa menikmati pekerjaannya.

Data penelitian Gallup (2013) menunjukkan bahwa pada tahun 2011-2012 karyawan global dari 142 negara yang *engaged* hanya berkisar 13%, *not engaged* 63% dan *actively disengaged* 24%. Di Indonesia sendiri karyawan yang *engaged* hanya berkisar 8% saja. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam *work engagement* karyawan di Indonesia. Perusahaan belum maksimal dalam memperhatikan kondisi karyawannya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *work life balance* dan kepuasan kerja karyawan terhadap *work engagement* pada karyawan. Manfaat dalam penelitian ini, antara lain manfaat teoritis, yang dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan psikologi industri organisasi dengan memberikan informasi mengenai *work engagement*, *work life balance* dan kepuasan kerja, yang kedua adalah manfaat praktis, yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi bagi karyawan dan perusahaan terkait *work engagement*, *work life balance* dan kepuasan kerja.

## 2. Kajian Literatur

Schaufeli dan Bakker (2004) mendeskripsikan *work engagement* sebagai suatu kondisi mental yang positif, memuaskan dan berkaitan dengan satu pekerjaan yang mempunyai karakteristik *vigor*, *dedication* dan *absorption*. Definisi yang hampir sama juga dikemukakan oleh Albrecht (2010) yang menyatakan bahwa *work engagement* adalah suatu keadaan karyawan yang terlibat langsung secara psikologis dengan pekerjaannya, ditunjukkan dengan antusiasme, penuh energi dan semangat. Macey & Schneider (2008) mengatakan bahwa *work engagement* adalah kondisi yang diinginkan, memiliki tujuan dan berkonotasi dengan keterlibatan, komitmen, semangat, antusiasme, terfokus dan penuh energi dalam bekerja sehingga memiliki komponen sikap dan perilaku kerja yang baik. Selain itu, *work engagement* diartikan sebagai kondisi yang positif dan memuaskan dari segi afektif dan motivasi dari kesejahteraan karyawan yang berhubungan dengan pekerjaan yang dapat dilihat sebagai sesuatu yang berlawanan dari kelelahan kerja (Leiter & Bakker, 2010).

Schaufeli, Salanova, Gonzales-Roma dan Bakker (2002) menekankan beberapa aspek yang terkandung dalam *work engagement*, antara lain :

### a. *Vigor*

*Vigor* merupakan tingkat energi (kekuatan) dan ketahanan mental (resiliensi) yang tinggi saat bekerja. Karyawan yang memiliki aspek ini mampu bertahan dan tetap menekuni pekerjaannya walaupun dalam keadaan yang sulit.

### b. *Dedication*

Dedikasi mengacu pada makna rasa, antusiasme, inspirasi, kebanggaan dan tantangan. Ketika karyawan memiliki dedikasi yang tinggi terhadap pekerjaannya, maka karyawan tersebut akan menunjukkan, cara kerja yang mampu menimbulkan antusiasme dan tantangan dalam penyelesaian tugas dan tanggung jawab pekerjaan..

### c. *Absorption*

*Absorption* merupakan tingkat kedalaman karyawan dalam bekerja, di mana karyawan tersebut merasa menikmati pekerjaannya. Selain itu, karyawan tersebut juga merasa bahwa waktu bekerja berjalan cepat dan mampu mengatasi kesulitan pekerjaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tepayakul dan Rinthaisong (2018) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat *work engagement* karyawan adalah kepuasan kerja karyawan. Selain itu, menurut De Kort (2016), faktor yang mempengaruhi *work engagement* adalah *work life balance*. Lain halnya penelitian yang dilakukan oleh Irmawati & Alifa (2017) yang menyatakan bahwa *quality of work life* , *self determination* dan *job performance* sebagai faktor pengaruh dari *work engagement* karyawan.

*Work life balance* merupakan tingkat keterlibatan yang memuaskan atau “kecocokan” antara berbagai peran dalam kehidupan seseorang. (Hudson, 2005). Orang tersebut mampu menyesuaikan diri dari berbagai kepentingan dan kegiatan dalam kehidupannya, baik dalam kehidupan pekerjaan, keluarga maupun dalam kehidupan personal. Sesuatu yang hampir sama juga dijelaskan oleh Greenhaus, Collins & Shaw (2003) mengenai *work life balance*, yaitu sejauh mana individu merasa terikat dan puas terhadap kehidupan pekerjaan dan kehidupan keluarganya serta mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Hutcheson (2012) juga menjelaskan mengenai *work life balance*, yaitu keadaan yang terkontrol, pencapaian, dan kepuasan dalam kehidupan kerja, keluarga dan pribadi, serta mampu membuat pilihan yang sesuai untuk diri sendiri dalam menyelaraskan berbagai pilihan dengan hal yang penting bagi kita. Menurut Hudson (2005), terdapat 3 aspek dalam *work life balance*, yaitu *time balance* (keseimbangan waktu), *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan) dan *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan).

Sedangkan kepuasan kerja mengacu pada sikap umum seseorang terhadap pekerjaannya (Robbin, 2003). Seseorang dengan tingkat kepuasan kerja yang tinggi memiliki sikap positif terhadap pekerjaan, sedangkan seseorang yang tidak puas dengan pekerjaannya memiliki sikap negatif tentang pekerjaan itu. Lain halnya Kinicki dan Kreitner (2014) yang mengungkapkan definisi mengenai kepuasan kerja, yaitu respons afektif atau emosional terhadap berbagai aspek pekerjaan seseorang dan mengacu pada tingkat pemenuhan dan kesenangan yang ditemukan seseorang dalam pekerjaannya. Robbin (2003) mengatakan bahwa ada beberapa aspek kepuasan kerja, antara lain, pekerjaan, upah, promosi, pengawasan dan rekan kerja.

### 3. Metode Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Variabel penelitian terdiri dari variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *work engagement*. Variabel bebas (X1 dan X2) dalam penelitian ini adalah *work life balance* (X1) dan kepuasan kerja (X2).

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan Politeknik X Yogyakarta yang berjumlah 137 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Dengan tetap mempertimbangkan jumlah sampel minimum penelitian dari Azwar (2016), peneliti menentukan jumlah sampel penelitian menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% sehingga jumlah sampel didapatkan sebanyak 103 subjek.

$$n = \frac{N}{1 + N e^2} \dots \dots \dots \text{RUMUS SLOVIN}$$

Keterangan:

N = besar populasi/jumlah populasi

n = jumlah sampel

e = batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)



$$\begin{aligned}
 n &= \frac{137}{1+(137 \times (0,05^2))} \\
 &= \frac{137}{1+(137 \times 0,0025)} = \frac{137}{1+0,3325} \\
 &= \frac{137}{1,325} = 103,38
 \end{aligned}$$

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala sikap model Likert. Skala sikap berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statements*), yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap (Azwar, 2015). Skala yang digunakan dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti, yakni meliputi *skala work engagement*, *skala work life balance* dan skala kepuasan kerja. Masing-masing skala sudah melewati uji coba untuk mengetahui tingkat reliabilitas dan validitas skala. Nilai *Cronbach's Alpha* pada skala *work engagement* sebesar 0.918, skala *work life balance* sebesar 0.931 dan skala kepuasan kerja sebesar 0.927. Ketiga skala tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi karena nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 (Azwar, 2009).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik regresi linear berganda (*multiple linear regression*). Regresi linear berganda merupakan metode untuk menganalisis, baik secara kolektif maupun secara sendiri-sendiri sumbangan dari dua atau lebih variabel bebas terhadap variasi yang terjadi dalam suatu variabel tergantung (Supratiknya, 2000).

## 4. Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan analisis hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Adapun hasil uji asumsi sebagai berikut :

### a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak (Priyatno, 2010). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai  $p > 0,05$ , maka data yang diperoleh memiliki sebaran data yang normal atau terdistribusi normal.

**Tabel 1: Hasil Uji Normalitas.**

| Variabel | Kolmogorv<br>Smirnov Z | p     | Subjek | Keterangan |
|----------|------------------------|-------|--------|------------|
| WE       | 1,004                  | 0,266 | 103    | Normal     |
| WLB      | 1,315                  | 0,063 | 103    | Normal     |
| KK       | 0,921                  | 0,365 | 103    | Normal     |

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada ketiga variabel didapatkan hasil bahwa nilai  $p > 0,05$  yang artinya ketiga variabel tersebut terdistribusi normal.

### b. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah garis regresi antara variabel bebas dan variabel terikat membentuk garis linear atau tidak. Apabila tidak memenuhi asumsi linearitas, maka analisa regresi tidak dapat dilanjutkan (Sugiyono, 2012). Uji linieritas yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji F. Jika nilai  $p < 0,01$  maka memiliki hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

**Tabel 2: Hasil Uji Linieritas.**

| Variabel<br>Y | Variabel<br>X | Nilai  |       | Keterangan |
|---------------|---------------|--------|-------|------------|
|               |               | F      | p     |            |
| WE            | WLB           | 68,477 | 0,000 | Linier     |
|               | KK            | 50,987 | 0,000 | Linier     |

Berdasarkan hasil pada tabel di atas menunjukkan bahwa antar variabel memiliki hubungan yang linear ( $p < 0,01$ ).

#### c. Uji hipotesis

Berdasarkan hasil dari uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal dan linear, maka analisis untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilanjutkan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk pengujian hipotesis satu dan dua, serta analisis regresi linier berganda untuk pengujian hipotesis tiga. Berikut di bawah ini adalah hasil analisis regresi linier sederhana :

**Tabel 3: Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana**

| Variabel<br>X | Variabel<br>Y | Pearson | Adjusted<br>R Square | Sig   | Ket  |
|---------------|---------------|---------|----------------------|-------|------|
| WLB           | WE            | 0,646   | 0,412                | 0,000 | Sig. |
| KK            |               | 0,574   | 0,323                | 0,000 | Sig. |

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana didapatkan hasil bahwa antara variabel *work life balance* terhadap *work engagement* ditunjukkan dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,646 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan variabel kepuasan kerja terhadap *work engagement* ditunjukkan dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,574 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama dan kedua diterima. Besaran sumbangan variabel *work life balance* terhadap variabel *work engagement* sebesar 41,2%, sedangkan besaran sumbangan variabel kepuasan kerja terhadap variabel *work engagement* sebesar 32,3%.

Setelah dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk membuktikan hipotesis pertama dan kedua, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis ketiga dengan menggunakan analisis regresi linier berganda yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 4: Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

| R     | Adjusted<br>R Square | F      | p     | Keterangan |
|-------|----------------------|--------|-------|------------|
| 0,681 | 0,454                | 43,322 | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda di atas yang dipergunakan untuk menguji hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* pada karyawan didapatkan nilai F sebesar 43,322 dan nilai p 0,000 ( $p < 0,01$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

Sumbangan efektif dari variabel *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* dapat dilihat dari besaran nilai *adjusted R square* yaitu sebesar 0,454. Hal tersebut dapat diartikan

bahwa sumbangan efektif *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* sebesar 45,4% dan sisanya 54,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diketahui bahwa ketiga hipotesis diterima. Hipotesis pertama ada pengaruh positif *work life balance* terhadap *work engagement* pada karyawan. Hipotesis kedua ada pengaruh positif kepuasan kerja terhadap *work engagement* pada karyawan. Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh antara *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* pada karyawan.

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh positif *work life balance* terhadap *work engagement* pada karyawan. Hasil analisis pengujian hipotesis pertama dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana menunjukkan angka korelasi *Pearson* sebesar 0,646 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Besaran sumbangan variabel *work life balance* terhadap variabel *work engagement* sebesar 41,2%. Dengan hasil korelasi positif dan signifikan ini dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi *work life balance* maka semakin tinggi pula *work engagement* karyawan, demikian pula sebaliknya semakin rendah *work life balance* maka semakin rendah pula *work engagement* karyawannya sesuai dengan besar sumbangan efektifitasnya.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Parkes dan Langford (2008) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara *work life balance* dan *work engagement*. Benito-Osario et al (2015, dalam Larasati & Hasanati, 2018) juga mengungkapkan hal yang sama, yaitu bahwa *work life balance* memiliki peran dalam meningkatkan *work engagement* karyawan. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *work life balance* karyawan di Politeknik X Yogyakarta masuk ke dalam kategori sedang dan tinggi dan tidak ada satupun yang termasuk ke dalam kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh karyawan mencapai keseimbangan yang baik antara peran pekerjaan, peran keluarga dan sosial. *Work life balance* sangat penting dalam mencapai stabilitas psikologis, emosional dan kognitif seorang karyawan sehingga dapat mendorong efektivitas perusahaan (Jaharuddin & Zainol, 2019).

Penelitian ini telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif antara *work life balance* dengan *work engagement* pada karyawan. Hasil kategorisasi pada variabel *work life balance* yaitu sebanyak 52 responden (50,5%) termasuk dalam kategori sedang, sedangkan hasil kategorisasi pada *work engagement* yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu 62 responden (60,2%).

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh positif kepuasan kerja terhadap *work engagement* pada karyawan. Hasil analisis pengujian hipotesis kedua dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana menunjukkan angka korelasi *Pearson* sebesar 0,574 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Besaran sumbangan variabel kepuasan kerja terhadap variabel *work engagement* sebesar 32,3%. Dengan hasil korelasi positif dan signifikan ini dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi kepuasan kerja maka semakin tinggi pula *work engagement* karyawan, demikian pula sebaliknya semakin rendah kepuasan kerja maka semakin rendah pula *work engagement* karyawannya sesuai dengan besar sumbangan efektifitasnya.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maylett dan Riboldi (dalam Abraham, 2012) menyatakan bahwa kepuasan kerja merupakan salah satu komponen dalam membuat karyawan merasa terlibat (*engaged*). Sama halnya Abraham (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kepuasan kerja merupakan penyebab dari *work engagement* karyawan. Menurutnya, beberapa aspek pada kepuasan kerja, dapat meningkatkan *work engagement* karyawan, terutama aspek *supervisor*. Adanya *supervisor* yang dapat mengontrol, membimbing, dan mengarahkan bawahannya akan membuat karyawan lebih mudah dalam bekerja sehingga akan dapat menghasilkan efektivitas dan produktivitas kerja. Karyawan tersebut juga akan lebih menikmati setiap

pekerjaan yang dibebankan kepadanya karena setiap pekerjaan akan lebih mudah dan ringan dikerjakan dengan adanya bimbingan *supervisor*.

Penelitian ini telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif antara kepuasan kerja dengan *work engagement* pada karyawan. Hasil kategorisasi pada variabel kepuasan kerja yaitu sebanyak 53 responden (51,5%) termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan hasil kategorisasi pada *work engagement* yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu 62 responden (60,2%).

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh positif *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap *work engagement* pada karyawan. Hasil analisis pengujian hipotesis ketiga dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai  $r$  sebesar 0,681 dengan nilai  $F$  sebesar 43,322 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Besaran sumbangan efektif *work life balance* dan kepuasan kerja secara bersamaan terhadap *work engagement* sebesar 45,4%, sedangkan sisanya 54,6% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini seperti *quality of work life*, *self determination* dan *job performance*.

Karyawan perusahaan menginginkan perusahaannya dapat memberikan waktu untuk mengurus hal lain di luar pekerjaan saat dibutuhkan. Adanya *work life balance* ini sangat penting dan ramah keluarga karena ditemukan fakta bahwa karyawan dengan tanggung jawab lebih, seperti mengasuh anak memiliki tingkat keterlibatan (*work engagement*) yang jauh lebih rendah dari pada karyawan yang tidak memiliki tanggung jawab pengasuhan terhadap anak (Robinson, Perryman, & Hayday, 2004). Penerapan *work life balance* dalam dunia kerja sedang mengalami peningkatan guna mendorong kinerja perusahaan supaya lebih baik lagi. Dengan adanya *work life balance* tersebut, dapat lebih memahami kebutuhan karyawan di luar pekerjaannya. Karyawan dapat melakukan sesuatu yang mendesak atau dapat menyeimbangkan kebutuhannya di luar pekerjaan.

Kepuasan kerja merupakan bidang yang sangat luas, namun biasanya pekerjaan yang menjadikan karyawan merasa puas memiliki tiga sifat umum, yaitu pekerjaan tersebut dapat memberikan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang bagi karyawan menjadi lebih maju, pekerjaan tersebut membuat karyawan merasa lebih efektif dalam membantu peran karyawan tersebut mempengaruhi hasil perusahaan secara positif. Selain itu, pekerjaan tersebut mampu membuat nyaman serta menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaannya. Menurut Sundaray (2011) hanya karyawan yang puas yang bisa menjadi karyawan yang terlibat (*engaged*). Oleh karena itu sangat penting bagi perusahaan untuk memastikan bahwa pekerjaan yang diberikan kepada karyawan sesuai dengan tujuan karirnya yang akan membuatnya menikmati pekerjaannya dan pada akhirnya akan puas dengan pekerjaannya.

Dengan adanya sistem “fleksibilitas” atau *work life balance* dan kepuasan kerja ini, *work engagement* karyawan dapat ditingkatkan dengan lebih baik lagi (Garg, Dar & Mishra dalam Alzyoud, 2018). Dengan menerapkan *work life balance* dan meningkatkan kepuasan kerja karyawan ini akan sangat membantu dan berperan besar dalam mempertahankan karyawan yang memiliki talenta dan kemampuan yang baik untuk terus bekerjasama dengan perusahaan. Karyawan akan merasa nyaman dan menikmati setiap pekerjaan yang diberikan kepadanya. Pada akhirnya, adanya *work life balance* dan kepuasan kerja ini akan membantu perusahaan mempertahankan karyawan terbaiknya yang dapat meningkatkan efektivitas dan produktivitas perusahaan.

## Rujukan

Abraham, S. (2012). Job Satisfaction as an Antecedent to Employee Engagement. *SIES Journal of Management* , 27-36.

- Albrecht, S. L. (2010). *Handbook of Employee Engagement: Perspective, Issues, Research and Practice*. Massachusetts: Edward Elgar Publishing.
- Alzyoud, A. A. (2018). Job Satisfaction and Work Engagement Moderated By Trust. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 125-139.
- Azwar, D. S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research*. New York: Psychology Press.
- Ganapathi, I. M. (2016). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Pada PT. Bio Farma Persero). *Ecodemica*, 125-135.
- Hudson. (2005). *The Case of Work Life Balance*. Australia: Hudson Highland Group.
- Irmawati, I., & Alifa, S. W. (2017). Pengaruh Quality Of Work Life , Self Determination, dan Job Performance Terhadap Work Engagement Karyawan. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sumber Daya*, 27-36.
- Jaharuddin, N. S., & Zainol, L. N. (2019). The Impact of Work Life Balance on Job Engagement and Turnover Intention. *The South East Asian Journal of Management*, 106-118.
- Kementerian Perindustrian. (2018, September 15). *Kemenperin*. Dipetik November 03, 2019, dari <https://kemenperin.go.id/artikel/19676/Revolusi-Industri-4.0-Buka-Peluang-Dongkrak-%E2%80%98Skill%E2%80%99SDM>
- Kinicki, A., Kreitner, R., Sinding, K., & Waldstrom, C. (2014). *Organisational Behavior Fifth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Larasati, D. P., & Hasanati, N. (2018). The Effects of Work Life Balance Towards Employee Engagement in Millennial Generation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 390-394.
- Parkes, L. P., & Langford, P. H. (2008). Work Life Balance or Work Life Alignment? A Test of The Importance of Work Life Balance For Employee Engagement and Intention to Stay in Organisations. *Journal of Management & Organization*, 267-284.
- Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Robbin, S. P. (2003). *Perilaku Organisasi*. PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Robinson, D., Perryman, S., & Hayday, S. (2004). *The Drivers of Employee Engagement*. Great Britain: Institute For Employment Studies.
- Rohida, L. (2018). Pengaruh Era Revolusi Industri 4.0 Terhadap Kompetensi Sumber Daya Manusia. *Jurna Manajemen Bisnis Indonesia*, 114-136.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job Demands, Job Resources, and Their Relationship With Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 293-315.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 71-92.
- Sudarmanto, S. I. (2009). *Kinerja dan Pengembangan Kompetensi SDM: Teori, Dimensi Pengukuran dan Implementasi Dalam Organisasi*. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundaray, B. K. (2011). Employee Engagement: A Driver of Organizational Effectiveness. *European Journal of Business and Management*, 53-59.
- Supratiknya. (2000). *Statistik Psikologi*. Grasindo.
- Tepayakul, R., & Rinthaisong, I. (2018). Job Satisfaction and Employee Engagement among Human Resources Staff of Thai Private Higher Education Institutions. *The Journal of Behavioral Science*, 68-81.



# Perancangan Kafe di Era New Normal

Theresia Regina Pujiyanto<sup>1\*</sup>, Valentine Vallery<sup>2</sup>, dan Angeline Christie Soetanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>)Desain Interior, Universitas Kristen Petra, Surabaya

\*Penulis Koresponden : Theresia Regina Pujiyanto. Email : theresiareginapoe1999@gmail.com

## Abstrak

Sejak pandemi COVID-19 terjadi pada awal tahun 2020, konsep *new normal* sudah tidak lagi asing bagi masyarakat. Untuk menyikapi protokol ini, berbagai industri dianjurkan untuk mematuhi protokol yang diterapkan untuk pemerintah, tak terkecuali industri jasa boga. Seiring bangkitnya industri jasa boga seperti kafe dan restoran dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), pihak pengelola usaha serta pengunjung tetap harus waspada dan mematuhi aturan kesehatan demi mencegah penularan virus COVID-19. Protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah menuntut adanya perubahan dan penyesuaian pada area interior maupun arsitektur bangunan. Tujuan perancangan ini adalah untuk memberikan gagasan serta inspirasi terhadap penerapan konsep *new normal* pada industri kafe. Metode perancangan yang digunakan adalah *design thinking*. Metode ini terdiri atas 5 tahap yang diawali dengan observasi hingga tahap uji coba. Industri kafe merupakan salah satu industri makanan yang paling diminati oleh pasar anak muda untuk berbagai keperluan seperti bersosialisasi, *meeting*, hingga mengerjakan tugas. Kafe merupakan salah satu tujuan untuk bersantai dan melepaskan penat terutama di masa pandemi dimana kehidupan sosial sangat terbatas. Penerapan *new normal* pada kafe memungkinkan masyarakat untuk tetap dapat berkegiatan dan bersosialisasi dengan aman di tengah pandemi.

**Kata Kunci** : covid-19, new normal, interior, kafe

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang

Industri makanan dan minuman merupakan salah satu kontributor terbesar pada sektor manufaktur terhadap pertumbuhan ekonomi negara. Pencapaian ini berlangsung secara konsisten mulai dari peningkatan tenaga kerja, ekspor hingga investasi. Bisnis di bidang kuliner terus berkembang seiring dengan bertambahnya jumlah kebutuhan masyarakat. Salah satu sektor yang kian digemari masyarakat adalah *coffee shop / cafe*. Bisnis *cafe* sangat melekat dengan gaya hidup kalangan pelajar hingga eksekutif muda di mana minuman kopi tidak hanya dinikmati sebatas minuman melainkan bagian dari gaya hidup. Namun sejak terjadinya pandemi industri ini mengalami perubahan sejak pemerintah menetapkan kebijakan PSBB pada pertengahan bulan Maret tahun 2020. Seiring dengan berjalannya waktu, industri makanan dan minuman di Indonesia tetap dapat bertahan dan masih berjalan walaupun sempat mengalami penurunan permintaan. Pada 27 Mei 2020 Satuan Tugas Covid-19 Dewan Perwakilan Rakyat bersama dengan Kementerian Kesehatan melakukan koordinasi terkait dengan penanganan Covid-19. Koordinasi tersebut menekankan pentingnya untuk menegakkan protokol demi mencegah meningkatnya penyebaran virus Covid-19. Tidak hanya faktor bisnis saja yang terdampak oleh COVID-19, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei terhadap 1.552 responden dan hasil survei membuktikan bahwa 63% responden mengalami cemas sedangkan 66 % responden mengalami gejala depresi. dengan tiga masalah Untuk lebih meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap panduan *new normal* yang dikeluarkan oleh

pemerintah dan memeriahkan Dies Natalis ke-27, Fakultas Desain dan Industri Kreatif Universitas Esa Unggul mengadakan kompetisi desain interior mahasiswa berskala nasional dengan tema “*New Normal*” cafe. Peserta lomba ini merupakan tim Yang terdiri atas 3 orang mahasiswa aktif Program Studi Desain Interior di Indonesia yang terdiri atas penulis naskah Theresia Regina Pujiyanto, Valentine Vallery Haryanto dan Angeline Christie Soetanto yang merupakan mahasiswa Program studi desain interior Universitas Kristen Petra angkatan 2018. Makalah ini merupakan penjelasan mendalam terhadap hasil lomba kami yang mendapatkan peringkat 10 besar.

## 1.2. Tinjauan Pustaka

### 1.2.1. Definisi kafe

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *Coffee shop* atau kedai kopi merupakan suatu tempat yang menyajikan olahan kopi dan kudapan kecil. Seiring perkembangan, kini *coffee shop* tidak lagi hanya menjual minuman olahan kopi saja namun juga makanan. Kini, *coffee shop* lebih akrab disebut dengan istilah *café* yang merupakan kata dari bahasa Perancis yang memiliki arti kopi (Oldenburg, 1989: 126). Kata *café* kemudian diadaptasi oleh orang Indonesia menjadi kafe (Herlyana, 2012). Kafe menurut *Building Planning & Desain* adalah tempat yang menyajikan berbagai macam makanan dan minuman yang menyerupai *restaurant* dari segi pelayanan yang juga menghadirkan hiburan berupa *live music*, sehingga membangun suasana yang santai dan cocok untuk membangun kehidupan sosial

### 1.2.2. Protokol kesehatan pada industri makanan

Direktur Jenderal Industri Agro Kementerian Perindustrian, Abdul Rochim menyatakan sektor makanan dan minuman merupakan salah satu industri yang menjadi kontributor yang paling berpengaruh dalam pertumbuhan manufaktur dan ekonomi nasional di tahun 2021. Hal ini dapat dilihat dari kontribusi yang signifikan terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) industri non-migas. Di samping itu pada Januari - September 2020 industri makanan telah menyumbangkan investasi sejumlah Rp 40,53 triliun.

Protokol Kesehatan di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri diterbitkan dalam Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Ketua Tim Pakar gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmita mengungkapkan bahwa *new normal* adalah penyesuaian perilaku atau pola hidup untuk tetap melaksanakan kegiatan normal terhadap protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk menghambat penularan COVID-19. Perubahan ini bertujuan untuk menata dan menyesuaikan perilaku yang baru pada saat pandemi sehingga akan terbawa terus hingga berakhirnya COVID-19.

Selain hal itu, Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan sosial Berskala Besar (PSBB) tentang peningkatan penanganan virus COVID-19 mengungkapkan bahwa salah satu bentuk pemberlakuan adalah meliburkan tempat kerja tak terkecuali industri pangan.

### 1.2.3. Produktivitas

Dalam psikologi sosial, upaya untuk meningkatkan produktivitas dapat dilakukan dengan menyediakan fasilitas sosial atau *social facilitation*. *Social facilitation* adalah keadaan dimana seseorang cenderung lebih produktif dalam pengaturan sosial dibanding dengan bekerja sendiri. (Forsyth, 2010; Zajonc, 1965). Bekerja dalam area publik dapat membangkitkan motivasi individu karena kecenderungan untuk khawatir akan penilaian dan evaluasi orang lain, sehingga individu akan berusaha melakukan pekerjaan dengan lebih baik (Cottrell, 1972). Proses kognitif beranggapan bahwa ketika individu bekerja di hadapan orang lain, ia akan membagi waktu antara bekerja dengan memperhatikan orang lain (Forsyth, 2010). Sehingga, individu akan menyadari untuk lebih fokus melakukan pekerjaan daripada memperhatikan orang lain (Baron, 1986).

### 1.3. Tujuan penelitian

1. Penerapan protokol *New Normal* terhadap kafe dapat menghidupkan kembali perkembangan industri makanan dan minuman yang sempat menurun akibat pandemi
2. Memberikan wawasan terhadap perancangan interior kafe yang sesuai dengan protokol pencegahan COVID-19 oleh pemerintah
3. Menciptakan suasana dan lingkungan yang ideal untuk bersosialisasi dengan tetap mematuhi protokol kesehatan

### 1.4 Batasan penelitian

Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

#### a. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian meliputi kafe di suatu daerah di Indonesia dengan luas area 30-40 m<sup>2</sup>

#### b. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian adalah pengaplikasian protokol kesehatan dari pemerintah terhadap perancangan interior cafe

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Perancangan dan persyaratan kafe

Beberapa hal yang perlu dilakukan dalam merancang sebuah kafe adalah pengelompokan ruang, tata susun ruang, kebutuhan pencapaian, pencahayaan, dan arah pandangan. Suasana dan tema dari kafe menentukan penataan layout dan sirkulasi. (Neufert, 2002). Persyaratan ruang pada kafe harus dilihat dari aspek keamanan, kenyamanan, keselamatan serta kesehatan. Kenyamanan pada sebuah kafe ditentukan oleh salah satunya yaitu kebutuhan ruang gerak individu yaitu 1,4 - 1,7 m<sup>2</sup>. (Hugeng, 2016)

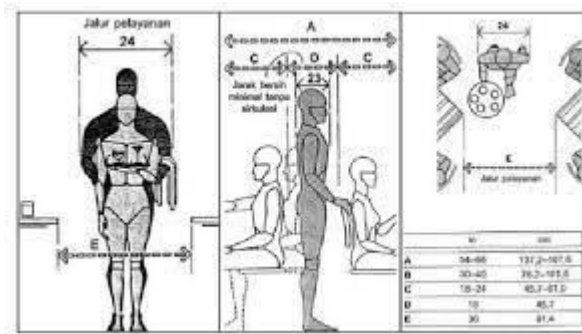
Sebuah kafe tidak hanya sebatas tempat untuk minum dan makan saja, kafe merupakan tempat di mana orang berkumpul untuk melakukan berbagai kegiatan seperti belajar, mengerjakan tugas, hingga rapat. Sejalan dengan hal ini, Mulyasa (2009) menyatakan bahwa lingkungan yang kondusif merupakan tulang punggung dan faktor pendorong yang dapat memberikan daya tarik terhadap proses belajar, sebaliknya lingkungan yang kurang menyenangkan akan menimbulkan kejenuhan dan rasa bosan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Farasa (2015) rasa nyaman seseorang terhadap sebuah kafe merupakan kondisi psikologis seseorang karena merasa nyaman, senang, dan puas dengan segala suasana dan fasilitas yang ada sehingga seseorang tanpa sadar telah menghabiskan waktu yang lama dalam kafe tersebut.

#### 2.1.1 Pencahayaan dan sirkulasi pada kafe

Sirkulasi tata ruang kafe dirancang atas pertimbangan siklus kegiatan pada kafe sebagai tempat melakukan aktivitas. Beberapa ketentuan sirkulasi dalam kafe antara lain :

- a. Sirkulasi dalam sebuah kafe harus sebaiknya terjadi secara lancar dan tidak bersilangan antar satu orang dengan yang lain. Persilangan terjadi jika dua orang berpapasan dan tidak terdapat jalur sirkulasi alternatif. Hal ini dapat dicegah dengan menciptakan alur sirkulasi tersendiri bagi karyawan kafe dan pengunjung sehingga karyawan dapat melayani beberapa tempat sekaligus



**Gambar 1: Jarak Bersih Sirkulasi**

**Sumber : Panero, 1979**

- b. Hal yang mempengaruhi sirkulasi dalam sebuah kafe adalah pengunjung, kereta makanan, serta pelayan disaat melayani. Selain itu kebutuhan meja dan tempat duduk untuk makan dan minum dalam sebuah kafe juga perlu diperhitungkan (Munadi, 2008)

Selain sirkulasi, hal lain untuk menunjang atmosfer sebuah kafe adalah pencahayaan. Teori seputar pencahayaan antara lain :

- Pencahayaan selain bertujuan untuk menerangi sebuah area, juga bertujuan untuk menciptakan suasana. Pencahayaan yang monoton pada sebuah ruangan akan menciptakan lingkungan yang membosankan serta kurang menarik
- Pencahayaan yang terlalu banyak / sedikit dapat menimbulkan ketidaknyamanan terhadap mata. Apabila digunakan dalam jangka waktu lama akan menurunkan produktivitas pengunjung
- Pencahayaan juga berpengaruh terhadap penampilan makanan. Pencahayaan bernuansa hangat akan meningkatkan daya tarik seseorang terhadap makanan tersebut, apabila pencahayaan berwarna dingin akan menyebabkan makanan terlihat tidak menarik. (Darmasetiawan, 1991)

### 2.1.2 Sistem pelayanan pada kafe

Menurut Vaniasari dan Hedy (2016), sistem pelayanan pada sebuah kafe terbagi menjadi 4, yaitu:

#### a. Self Service

Sistem pelayanan ini disebut juga dengan prasmanan. Sistem ini adalah sitem pelayanan sendiri sehingga pengunjung dapat dengan bebas mengambil makanan sendiri yang terletak pada sebuah area yang biasanya berupa meja panjang. Sistem ini bervariasi cara kerjanya. Pengunjung melayani diri sendiri, pengunjung datang ke *counter* dan dilayani oleh pelayan, maupun pengunjung dapat mengambil makanan setengah jadi dan memproses di meja sendiri

#### b. Waiter and waitress service to table

Sistem ini adalah yang paling umum dijumpai di tempat makan, di mana pengunjung duduk di meja kemudian pelayan akan mengantarkan makanan dari dapur menuju ke tempat duduk, sehingga pengunjung hanya menetap di tempat duduk selama berada di kafe/restoran

#### c. Counter service

Sistem *counter service* umum diterapkan pada restoran Jepang, sistem ini bekerja dengan pengunjung yang duduk di area *counter*, memesan makanan pada pelayan, hingga mengantarkan tagihan.

#### d. Automatic vending

Merupakan pelayanan yang dilakukan oleh sebuah mesin yang menyimpan berbagai macam makanan dan minuman yang kemudian pengunjung akan memasukkan uang sejumlah harga makanan kemudian mesin akan mengeluarkan pesanan pengunjung.

#### e. *Dhrive thru*

Sistem pelayanan tanpa turun dari kendaraan pengunjung. Sistem yang biasa diterapkan pada industri makanan cepat saji, yang berguna untuk mempersingkat waktu sehingga pengunjung tidak makan di tempat

#### f. *Delivery service*

Sistem pelayanan yang dilakukan dari rumah pembeli. Pembeli akan menelfon restoran kemudian masakan akan dikirimkan oleh staf restoran sampai ke rumah pembeli. Sistem pelayanan ini memungkinkan pengunjung untuk menikmati makanan dari rumah mereka masing masing

#### 2.1.3 *Psikologi warna pada kafe*

Pemilihan warna dalam industri makanan memiliki dampak psikologis yang berguna untuk meningkatkan penjualan dan menarik pembeli. Warna hitam, putih dan merah dapat meningkatkan nafsu makan seseorang. Sedangkan warna hangat dan netral lebih cocok untuk tujuan periklanan makanan maupun digunakan dalam pengemasan. Warna coklat dan *beige* cocok diaplikasikan untuk toko permen, sedangkan warna *orange*, merah, atau hijau lebih sesuai untuk makanan yang bersifat asin karena dapat memperkuat warna natural dari makanan tersebut. (Citrabolini, 2003). Warna bernuansa dingin seperti biru dan hijau memberikan suasana tenang dan damai (Pile, 1995 & Birren, 1961). Sedangkan warna yang bernuansa hangat seperti merah dan kuning memberikan kesan kehangatan, menggairahkan, dan bersemangat. (Frechmann, 2014)

#### 2.2 *Social distancing*

Dalam menangani kasus pandemi COVID-19, sebagian besar negara di dunia memberlakukan pendekatan *social distancing*. *Social distancing* merupakan kata dalam bahasa Inggris yang memiliki arti jarak sosial. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *social distancing* merupakan beberapa tindakan sangat penting yang diambil pemimpin formal untuk menghentikan dan memperlambat penyebaran penyakit yang sangat menular. Tindakan ini bertujuan untuk menghindari kontak antara orang sakit dan orang sehat. Kemenkes menghimbau agar *social distancing* dilakukan dengan menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain.

Bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain dalam masa pandemi merupakan hal yang dapat meningkatkan emosi positif individu. Seseorang dengan emosi positif akan dapat beradaptasi dengan lebih mudah dalam kondisi traumatis yang tak jarang dialami oleh sebagian besar orang sejak terjadinya wabah virus COVID-19. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan emosi seseorang menjadi lebih positif, namun juga dapat membantu mengalihkan pikiran dari informasi negatif seputar pandemi. (Buana, 2020)

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia menyatakan bahwa bentuk *social distancing* yang berupa membatasi kegiatan di luar rumah juga harus mempertimbangkan produktivitas kerja serta pemenuhan kebutuhan dasar penduduk.

#### 2.3 *Indoor air quality*

Kualitas udara dalam ruangan mengambil peranan terhadap kondisi kesehatan pengguna ruang. Hal ini tergantung dari sistem ventilasi yang digunakan serta polutan-polutan yang terdapat di udara. Sistem ventilasi yang kurang baik dapat menghasilkan akumulasi polutan dalam ruangan. (Camelia, 2011)

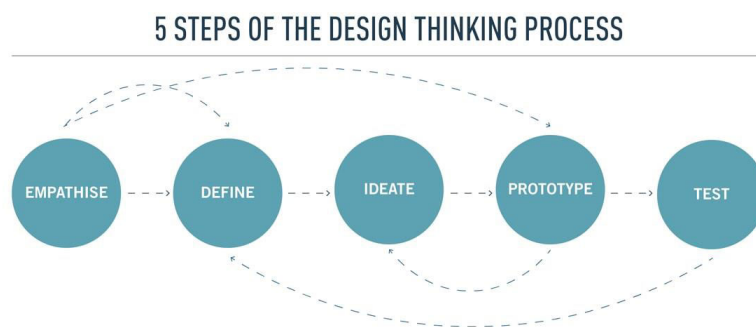
Studi yang dikeluarkan oleh *The National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) tentang kualitas udara dalam ruangan dan menyimpulkan bahwa sumber polusi udara dalam ruangan disebabkan oleh kurangnya ventilasi (52%), kontaminasi dari dalam gedung (16%), kontaminasi dari luar gedung (10%), kontaminasi mikrobiologis (5%), kontaminasi dari material dan produk dalam gedung (4%) serta sumber yang tidak diketahui (13%).



Tanaman hias diketahui dapat membantu menyerap gas CO<sub>2</sub> melalui stomata dalam hubungannya dengan proses fotosintesis. Mekanisme penyerapan gas ini digunakan sebagai dasar fitoremediasi udara sehingga dapat dikatakan bahwa semua tanaman dapat menyerap polutan udara meskipun efisiensinya sangat tergantung pada jenis zat pencemar dan spesies tanaman hias tersebut (Siswanto, 2016)

### 3. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam perancangan ini adalah *design thinking*. Tahap pertama adalah tahap *empathize* yang bertujuan untuk merasakan kebutuhan pengguna yang dilakukan dengan observasi. Selain observasi lapangan, metode eksplorasi literatur dan pengambilan data lapangan juga dilakukan. Tahap kedua adalah *define* yang dilakukan dengan melakukan *programming* atau menginterpretasi permasalahan yang ada agar dapat diselesaikan dengan berbagai alternatif desain. Tahap ketiga adalah tahap dimana proses *brainstorming* atau pengumpulan ide-ide dilakukan berdasarkan hasil dari tahap pertama dan kedua. Tahap *ideate* bertujuan untuk mendapat gambaran mengenai desain yang akan diterapkan. *Prototype* adalah tahap untuk mengimplementasikan ide ke dalam sebuah aplikasi dengan tujuan untuk merealisasikan ide yang kemudian akan diuji untuk melihat keberhasilan produk.



Gambar 2: *Design Thinking* menurut Stanford.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Konsep

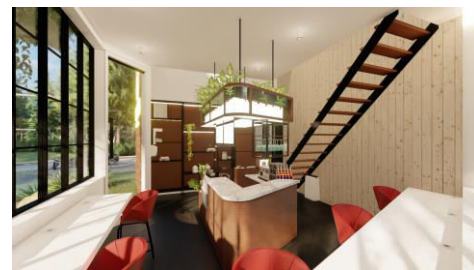
Kafe terletak pada sebuah lahan di Jalan Bukit Sari Raya, Semarang, Jawa Timur. Lokasi ini dipilih karena terletak pada kawasan yang strategis yaitu pada kawasan pendidikan serta apartemen sehingga bangsa pasar yang dituju adalah kalangan pelajar dan anak muda. Tingginya mobilitas dan minat terhadap tempat sosialisasi merupakan inspirasi terhadap konsep dari kafe yaitu *'The Grind'*. *The Grind* merupakan kata dalam bahasa Inggris yang berarti kesibukan, sehingga kafe ini dirancang untuk pengunjung yang ingin berkegiatan maupun bersosialisasi.



**Gambar 3 : Bentuk Bangunan Kafe.**  
**Sumber : Penulis 2021**

Dengan penggunaan konsep *The Grind* diharapkan bahwa kafe ini dapat menjadi tempat untuk melakukan berbagai macam kesibukan, salah satunya adalah bekerja ataupun menjadi tempat *co-working space* hingga rapat. Suasana *study cafe* yang diharapkan adalah mampu menstimulasi pengunjung dan meningkatkan produktivitas. Suasana ini dapat dicapai dengan pemilihan warna warna dalam kafe, pencahayaan, penghawaan hingga pelayanan yang tersedia. Variabel- variabel ini berfungsi untuk memfasilitasi gaya belajar / bekerja sebagian besar orang. Beberapa individu lebih memilih untuk bekerja di lingkungan yang lebih formal, sedangkan ada pula individu yang lebih suka lingkungan bekerja yang lebih nyaman dan leluasa

Kafe terdiri atas area utama serta *mezzanine*. Area utama kafe terdiri atas kasir, *service area*, kasir, dapur, toilet, serta area duduk individu menghadap ke luar kafe. Area utama kafe dirancang agar penduduk dapat bekerja secara individu dan mendapatkan privasi. sedangkan area *mezzanine* berfungsi sebagai area kerja sama atau *co-working space*. Tujuan pembagian area adalah agar rasa nyaman serta produktivitas kafe tetap terjaga.



**Gambar 4 : Area Utama Kafe.**  
**(Desain dibuat oleh Penulis 2021)**

Area *mezzanine* atau *co-working space* merupakan area lesehan tanpa kursi yang memiliki meja modular sehingga dapat disusun sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan pengunjung. Area ini juga dilengkapi dengan sistem penghawaan dan pencahayaan alami yang mampu memberikan dampak psikologi positif kepada pengunjung sehingga dapat meningkatkan produktivitas.



**Gambar 5 : Co-working space dan area mezzanine.  
(Desain dibuat oleh Penulis 2021)**

*Furniture* yang terletak pada mezzanine menggunakan konsep modular, sehingga mudah untuk disesuaikan dengan kebutuhan pengunjung. Konsep modular ini berfungsi agar dapat menyesuaikan dengan jumlah pengunjung karena meja akan lebih mudah untuk disusun sesuai kebutuhan.

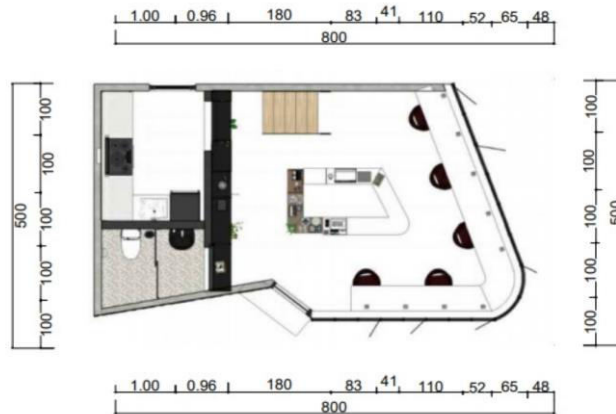


**Gambar 6 : Meja modular pada mezzanine.  
(Desain dibuat oleh Penulis 2021)**

## **4.2 Penerapan *new normal***

### **4.2.1 *Social Distancing***

Berdasarkan kebijakan yang dikeluarkan pemerintah terhadap jaga jarak sosial, maka area tempat duduk dan area *service* diberi jarak 1 meter. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kontak fisik dan penyebaran droplet (percikan yang terjadi saat batuk dan bersin). Selain memberi jarak antar pengunjung, pengurangan kapasitas pengunjung serta jam kerja kafe juga dilakukan. Kapasitas area utama kafe adalah 5 orang, sedangkan area *mezzanine* adalah 8 orang.



**Gambar 7 : Layout Kafe.**  
(Desain dibuat oleh Penulis 2021)

Selain memberikan jarak sejauh 1 meter anat pengunjung, sirkulasi pada kafe merupakan hal yang tidak boleh disepelekan. Jalur sirkulasi yang melingkar memungkinkan jalur antar pengunjung maupun pelayan kafe lebih lancar dan tidak terjadi persilangan. Hal ini bertujuan untuk menghindari kontak fisik dan penyebaran droplet kepada pengunjung lain di dalam kafe

#### 4.2.2 Kualitas Udara

Kualitas udara dalam ruangan tertutup perlu dipertimbangkan. Pada perancangan ini, upaya yang dilakukan adalah memberi bukaan berupa jendela pada bagian dinding bangunan agar terjadi ventilasi silang. Ventilasi silang dalam ruangan membuat udara segar masuk ke dalam ruangan sehingga terjadi perputaran udara terus menerus. Sirkulasi udara yang baik akan mencegah terjadinya penyebaran polutan di udara.



**Gambar 8 : Ventilasi silang.**  
(Desain dibuat oleh Penulis 2021)



**Gambar 9 : Tampak Potongan.**  
(Desain dibuat oleh Penulis 2021)

Kualitas udara dalam ruangan juga dapat diupayakan dengan meletakkan tanaman pembersih udara di sekitar ruangan. Pada perancangan ini tanaman pembersih udara diletakkan pada bagian atas *service area* dan kasir. Tanaman pembersih udara juga dapat diletakkan pada bagian kanopi kafe berupa tanaman jumbai. Tanaman yang terletak pada bagian luar gedung akan membantu menyerap sinar matahari dan cahaya matahari berlebih sehingga udara yang masuk ke dalam ruangan adalah udara sejuk.

#### 4.3 Pencahayaan

Suasana yang tercipta pada kafe memiliki hubungan yang erat dengan kepuasan pengunjung. Selain menjual makanan dan minuman tujuan lain dari kafe adalah untuk bekerja dan bersosialisasi. Dengan demikian, penciptaan suasana yang mendukung produktivitas dalam kafe memiliki peran penting. Aspek terbesar dalam penciptaan suasana adalah pencahayaan. Pencahayaan yang digunakan pada kafe adalah cahaya alami dan buatan. Cahaya alami yang berasal dari matahari memiliki berbagai macam manfaat terhadap tampilan ruang, kesehatan



**Gambar 10 : Pencahayaan di malam hari.**  
(Desain dibuat oleh Penulis 2021)

dan psikologis. Studi menyatakan bahwa orang yang bekerja dengan cahaya alami akan lebih rileks dan tidak mudah stres. Hal ini disebabkan cahaya matahari dapat meningkatkan hormon serotonin pada tubuh manusia, yaitu hormon yang berfungsi untuk memberi rasa nyaman dan senang. Kafe ini dirancang agar saat siang hari, pencahayaan hanya berasal dari cahaya matahari yang masuk melalui jendela kaca yang terletak di sekeliling bangunan.



Pencahayaan buatan pada kafe dirancang dengan menggunakan warna *warm*. Warna hangat atau kekuningan. Lampu dengan tipe warna ini memancarkan cahaya yang menimbulkan suasana hangat, nyaman serta lembut sehingga cocok untuk keperluan bersosialisasi dan bekerja pada kafe.

#### 4.4 Kesimpulan

Berdasarkan perancangan kafe di era new normal, dapat disimpulkan bahwa penerapan protokol kesehatan di ruang publik tidak harus menjadi penghalang aktivitas terutama dalam industri kuliner. Dengan adanya perancangan ini, kualitas industri jasa boga akan mendapat manfaat dari segi bisnis maupun kesehatan. Penerapan protokol kesehatan di era new normal pada kafe diharapkan dapat memberikan wawasan serta panduan solutif dalam merancang interior kafe di masa yang akan datang. Perancangan ini diyakini dapat mengedukasi dan memberikan jawaban terhadap kebutuhan masyarakat untuk berinteraksi dan bekerja secara produktif dalam lingkungan kafe. Setelah melakukan proses perancang, harapan perancang bagi penulis maupun perancang interior berikutnya adalah agar jurnal ini dapat menjadi panduan untuk memahami kafe tidak hanya sebagai industri kuliner untuk melakukan aktivitas makan dan minum saja, namun sebagai bagian dan wadah dari gaya hidup masyarakat untuk bersosialisasi dan bekerja.

### Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan dorongan dari Dr. Laksmi Kusuma Wardani, S.Sn., M. Ds. selaku dosen mata kuliah seminar yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam penulisan ini.

### Rujukan

- Baron, R. S. (1986). *Distraction-Conflict Theory: Progress and Problems*. Advances in Experimental Social Psychology, 19, 1–40. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60211-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60211-7)
- Birren, F. (1961). *Colour Psychology and Colour Therapy*. New York : University Book Inc.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*. 7(3), 12. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Camelia, Anita. (2011). Sick Building Syndrome and Indoor Air Quality. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2(2).
- Cirabolini, Silvia. (2003). *Food Shop Interior*. Hong Kong : Design Media Publishing.
- Cottrell, N. B. (1972). *Social Facilitation*. In C. G. McClintock (Ed.), *Experimental Social Psychology* (pp. 185–236). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Darmasetiawan, Christian, dan Puspakesuma, Lestari. (1991). *Teknik Pencahayaan dan Tata Letak Lampu, Jilid 1*. Jakarta: Gramedia Widiasarana
- Farasa, Nira & Kusuma, Hanson. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebetahan di Kafe: Perbedaan Preferensi Gender dan Motivasi. *Temu Ilmiah IPLBI 2015*.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamics (5th Ed)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Frechmann. (2014). 500 trick : Color.
- Herlyana, Elly. (2012). Fenomena Coffee Shop Sebagai Gejala Gaya Hidup Baru Kaum Muda. *Jurnal THAQĀFIYYĀT*, 13(1)
- Hugeng, Vaniasari & Indriani, H.C. (2016). Perancangan Interior Study Lounge Cafe di Surabaya. *JURNAL INTRA*. 4(2). 38
- Mulyasa, E. (2009). *Implementasi KTSP Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. Jakarta : Bumi aksara
- Munadi, Yudhi. *Media Pembelajaran : Sebuah Pendekatan Baru*. Ciputat : Gaung Persada Press, 2008
- Neufert, Ernst. *Data Arsitek Jilid 2*. (2002) Jakarta : Erlangga.
- Oldenburg, Ray. (1989). *The Great Good Place: Cafes, Coffee Shops, Bookstores, Bars, Hair Salons, and other Hangouts at The Heart of a Community*. London: Da Capo Press

- Panero, Julius dan Martin Zelnik. (1979) *Human Dimension And Interior Space*. Jakarta: Erlangga.
- Rachman, R.A. & Kusuma, H.E. (2014). Definisi Kebetahan dalam Ranah Arsitektur dan Lingkungan Perilaku. *Prosiding Temu Ilmiah IPLBI 2014, Program Studi Teknik Arsitektur, Universitas Sriwijaya*.
- Siswanto D, Chhon Y, & Thiravetyan P (2016) *Uptake and degradation of thirethylamine by E. coli*. *Environmental Science and Pollution Research*. 23:17067–17076.
- Zajonc, R. B. (1965). Social Facilitation. *Science, New Series*, 149(3681), 269–274. <https://doi.org/10.1126/science.149.3681.269>

# Perancangan Sistem Informasi E-Booking Paket Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19 Berbasis Web (Studi Kasus: Galih Wedding Organizer)

Mulyana<sup>1</sup>, Deffy Susanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Informatika, Universitas Majalengka, Majalengka

Penulis Korespondensi: Mulyana. Email: mulyana240498@gmail.com <sup>2</sup>Deffy Susanti. Email: deffysusanti@gmail.com

## Abstrak

Galih Wedding Organizer merupakan pelaksana pernikahan yang menyediakan jasa maupun paket pernikahan untuk persiapan sampai pelaksanaan acara pernikahan dari berbagai kebutuhan yang diperlukan untuk sebuah pesta pernikahan. Di masa pandemi covid-19 ini memberikan tantangan sekaligus peluang untuk menjaga eksistensi umkm seperti Galih Wedding Organizer. Oleh karena itu dengan adanya Sistem Informasi E-Booking ini yang dapat digunakan oleh calon customer dalam memesan. Aplikasi ini dirancang dengan menggunakan metode pemodelan UML (Unified Modeling Language) dan dibuat menggunakan bahasa pemrograman Javascript serta menggunakan MongoDB sebagai databasenya. Dengan adanya sistem informasi ini customer yang ingin membooking hanya perlu membuka halaman website galih wedding organizer dan memilih item yang disukai dan memilih tanggal yang diinginkan serta memasukkan data yang diperlukan.

**Kata Kunci :** Galih Wedding Organizer, pandemi covid-19, Sistem Informasi, UML

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar belakang

Dalam situasi pandemi covid 19 ini menurut KemenkopUKM ada sekitar 37.000 UMKM yang memberikan laporan bahwa mereka terdampak sangat serius dengan adanya pandemi ini ditandai dengan: sekitar 56 persen melaporkan terjadi penurunan penjualan, 22 persen melaporkan permasalahan pada aspek pembiayaan, 15 persen melaporkan pada masalah distribusi barang, dan 4 persen melaporkan kesulitan mendapatkan bahan baku mentah (Pakpahan, 2020).

Masalah-masalah diatas juga semakin meluas jika dikaitkan dengan adanya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diterapkan diberbagai wilayah Indonesia termasuk di Kabupaten Majalengka. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan No. 9/2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka percepatan penanganan COVID-19, PSBB meliputi pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 termasuk pembatasan terhadap pergerakan orang dan/atau barang untuk satu provinsi atau kabupaten/kota tertentu untuk mencegah penyebaran COVID19. Situasi pandemi COVID-19 memberikan tantangan sekaligus peluang untuk menjaga eksistensi UMKM seperti Galih Wedding Organizer. Untuk membantu Galih Wedding Organizer bertahan dalam situasi pandemi ini adalah dengan memanfaatkan teknologi digital untuk memasarkan produknya.

Galih Wedding Organizer merupakan pelaksana pernikahan yang berada di Desa Pilangsari Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka yang menyediakan berbagai macam acara pernikahan, mulai dari riasan sampai dekorasi yang dibutuhkan dalam pernikahan tersebut. Saat ini pemesanan semua

produk di Galih Wedding Organizer masih dilakukan dengan cara konvensional, dimana klien harus datang ke tempat usaha langsung untuk melakukan pemesanan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dirancanglah sebuah website penyedia jasa berbasis web sebagai media untuk sarana promosi pemesanan produk untuk Galih Wedding Organizer. Karena dengan diterapkannya sistem tersebut akan dapat memudahkan Galih Wedding Organizer dalam mengelola proses transaksi penjualan serta memudahkan klien yang ingin menggunakan jasa tersebut. Dengan mempunyai website penyedia jasa sendiri, Galih Wedding Organizer akan terlihat lebih profesional dan terpercaya, disamping itu keamanan dalam mengelola bisnis juga akan lebih terjamin dan juga bisa lebih efektif dan efisien dalam mengelola produk tanpa adanya ikut campur pihak kedua.

## **1.2. Tinjauan Pustaka**

Beberapa jurnal yang menjadi referensi dalam penelitian ini antara lain: Anharudin, dkk (2018) dalam penelitiannya mengulas tentang rancang bangun sistem informasi e-booking ruang karaoke berbasis web yang bertujuan untuk memudahkan calon customer yang ingin memesan ruangan karaoke sebelumnya. Aplikasi ini dikembangkan dengan menggunakan bahasa pemrograman PHP dan juga MYSQL sebagai databasenya.

Aditya Sentosa dan Taqwa Thamrin (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Aplikasi E-Booking Rumah Makan Berbasis Web Dengan Penerapan Arsitektur Model View Controller”. Yang bertujuan untuk memudahkan konsumen dalam memesan dan memudahkan pihak rumah makan dalam mengelola pemesanan tempat rumah makan secara online. Perancangan sistem ini dikembangkan dengan menggunakan pola desain berarsitektur Model View Controller (MVC) dengan menggunakan bahasa pemrograman PHP dan juga MYSQL sebagai databasenya.

Dona Kurnia (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Rancang Bangun Aplikasi E-Booking Futsal Center Kota Bukittinggi”. Yang bertujuan mengelola penyewaan lapangan futsal di kota bukittinggi serta untuk memudahkan pelanggan dalam memesan lapangan futsal dan memudahkan pengelola lapangan futsal dalam mengontrol pemesanan lapangan futsal. Aplikasi ini dirancang dengan menggunakan bahasa pemrograman PHP dan MYSQL sebagai databasenya.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diambil suatu rumusan masalah diantaranya yaitu:

1. Bagaimana merancang dan membuat sistem informasi e-booking paket pernikahan yang mendukung proses booking paket pernikahan.
2. Bagaimana mempermudah proses transaksi booking tanpa tatap muka langsung.

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mempermudah proses transaksi pemesanan bagi klien atau customer dan galih wedding organizer.
2. Memberikan kemudahan dalam perancangan website penyedia jasa berbasis web.

## **1.5. Batasan Penelitian**

Batasan masalah dari penelitian ini adalah Sistem Informasi E-Booking Paket Pernikahan Berbasis Web ini meliputi:

1. Penggunaan transaksi secara online.
2. Sistem hanya memberikan informasi paket pernikahan yang tersedia.

3. Pembayaran transaksi booking dilakukan secara tidak langsung, dimana pembooking melakukan transfer uang secara manual pada rekening yang ditetapkan.

## 2. Metode

### 2.1. Metode pengembangan sistem

Metode yang digunakan untuk membangun sistem ini adalah RUP (Rational Unified Process). RUP merupakan sebuah proses pengembangan perangkat lunak yang dilakukan secara berulang-ulang (iterative), fokus pada arsitektur (architecture-centric), lebih diarahkan berdasarkan penggunaan kasus (use case driven). RUP (Rational Unified Process) memiliki empat fase atau tahap yang dapat dilakukan pula secara iterative, yaitu: *Inception*, *Elaboration*, *Construction*, *Transition*.

Untuk lebih jelasnya tahapan-tahapan dari proses *iterative* Pada *Rational Unified Process* (RUP) dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1: Proses *Iterative* pada RUP

Penjelasan proses *iterative* Pada RUP:

*Inception*, merupakan tahap awal dimana pada tahap ini pengembang melakukan analisis kebutuhan user, mendefinisikan sistem yang akan dibuat (requirements).

1. *Elaboration*, merupakan tahap untuk melakukan perancangan awal perangkat lunak (perancangan arsitektural dan user case) berdasarkan hasil analisis tahap *inception*. Tahap ini lebih pada desain sistem serta implementasi sistem yang fokus pada purwarupa sistem (prototype).
2. *Construction*, tahap ini lebih pada implementasi hasil desain dan pengujian sistem. Dimana pada tahap ini fokus pada pengembangan komponen dan fitur-fitur sistem.
3. *Transition*, tahap ini lebih pada deployment atau instalasi sistem agar dapat dimengerti oleh user. Dimana Aktivitas pada tahap ini termasuk pada pelatihan user, pemeliharaan dan pengujian sistem apakah sudah memenuhi harapan user.

### 2.2. UML (Unified Modeling Language)

Menurut Rosa dan Shalahuddin (2014) UML (*Unified Modeling Language*) adalah salah satu standar bahasa yang banyak digunakan di dunia industri untuk mendefinisikan requirement, membuat analisa dan desain, serta menggambarkan arsitektur dalam pemrograman berorientasi objek.

Pada perkembangan teknik pemrograman berorientasi objek, munculah sebuah standarisasi bahasa pemodelan untuk membangun suatu perangkat lunak yang dibuat dengan menggunakan teknik pemrograman berorientasi objek, yaitu Unified Modeling Language (UML). UML muncul karena



adanya kebutuhan pemodelan visual untuk menspesifikasikan, menggambarkan, membangun, dan dokumentasi dari sistem perangkat lunak. UML merupakan salah satu bahasa grafis yang banyak digunakan untuk membangun sebuah sistem perangkat lunak dengan melakukan penganalisaan desain dan melakukan spesifikasi dalam pemrograman berorientasi objek.

UML digunakan untuk melakukan memodelkan suatu sistem. Jadi penggunaan UML tidak terbatas pada metodologi tertentu, meskipun pada kenyataannya UML paling banyak digunakan pada metodologi berorientasi objek.

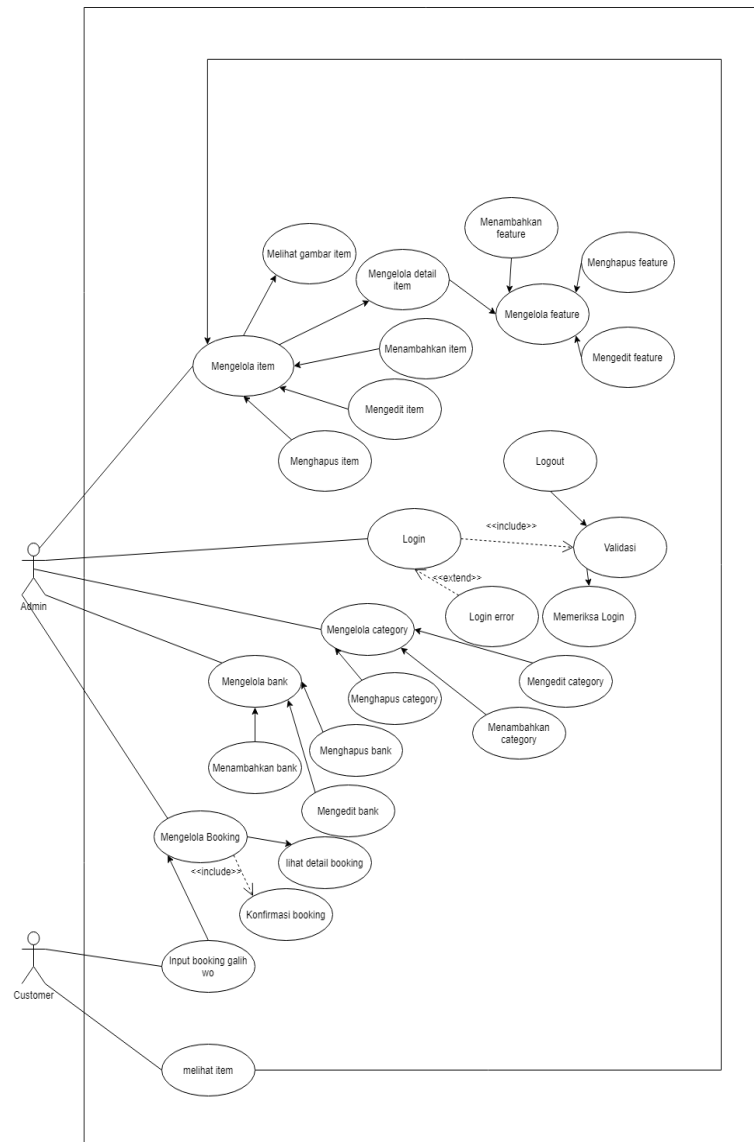
### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1. Perancangan sistem**

Perancangan sistem adalah proses perencanaan, penggambaran dan pembuatan sistem dari hasil analisa sistem sehingga sistem dapat memenuhi kebutuhan dari pengguna. Dalam penelitian ini digunakan perancangan sistem model *Unified Modeling Language* (UML). UML merupakan gambaran keseluruhan dari suatu sistem informasi dari “ perancangan sistem informasi e-booking pada masa pandemic covid-19 berbasis web (studi kasus: galih wedding organizer) ”. adalah sebagai berikut:

##### **3.1.1 Use case diagram**

Pada *use case diagram* terdapat dua aktor yaitu admin dan customer. Admin memiliki *use case* yaitu mengelola data category, mengelola data item, mengelola data bank, mengelola data booking, mengelola data feature. Customer memiliki *use case* yaitu melihat data item, mengakses booking. Dapat dilihat pada gambar berikut ini:



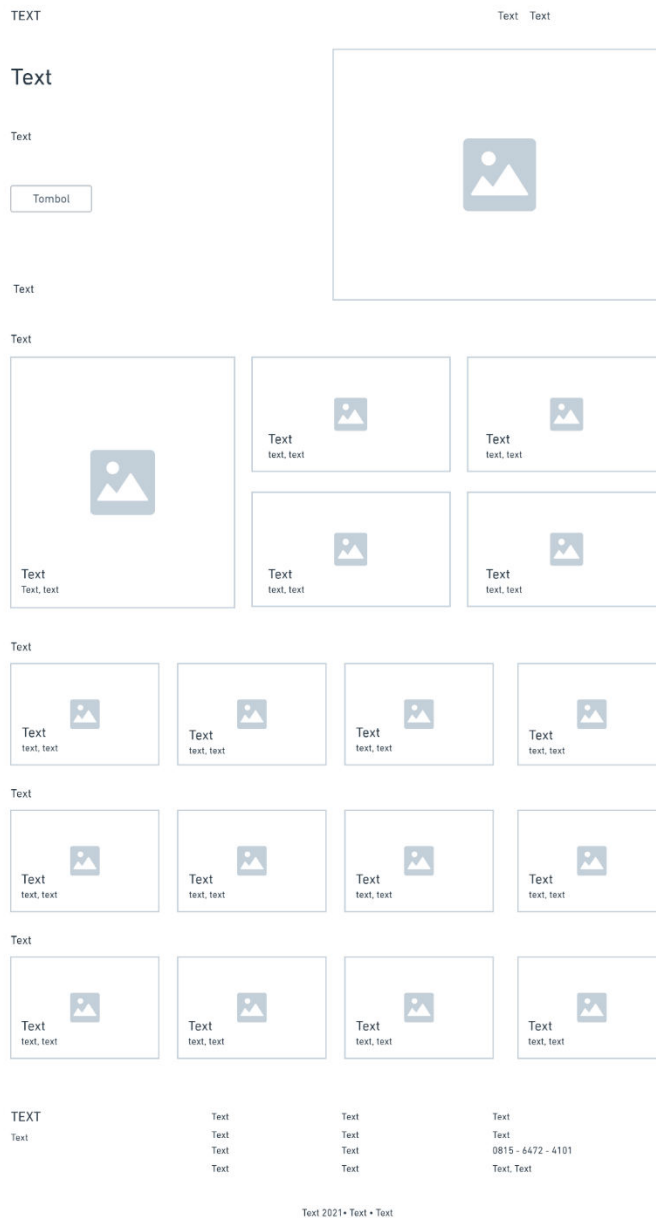
**Gambar 2 : Use case diagram**

## 3.2. Implementasi

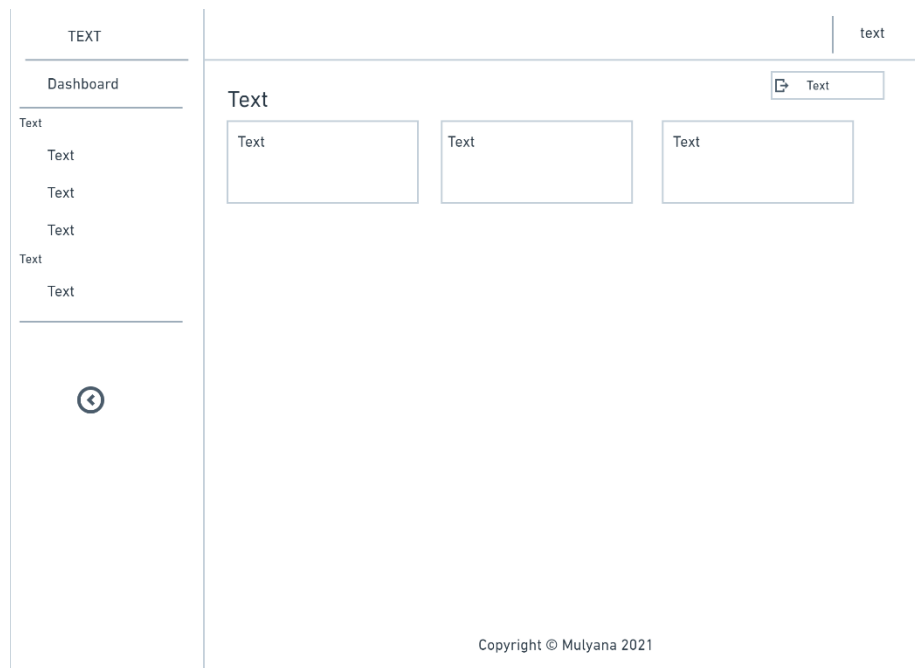
Pada tahap implementasi kita dapat melihat kesesuaian antara perancangan sistem dengan hasil dari yang dibuat.

### 3.2.1 Perancangan

Berikut ini gambar dari perancangan halaman customer dan halaman administrator digambarkan sebagai berikut:



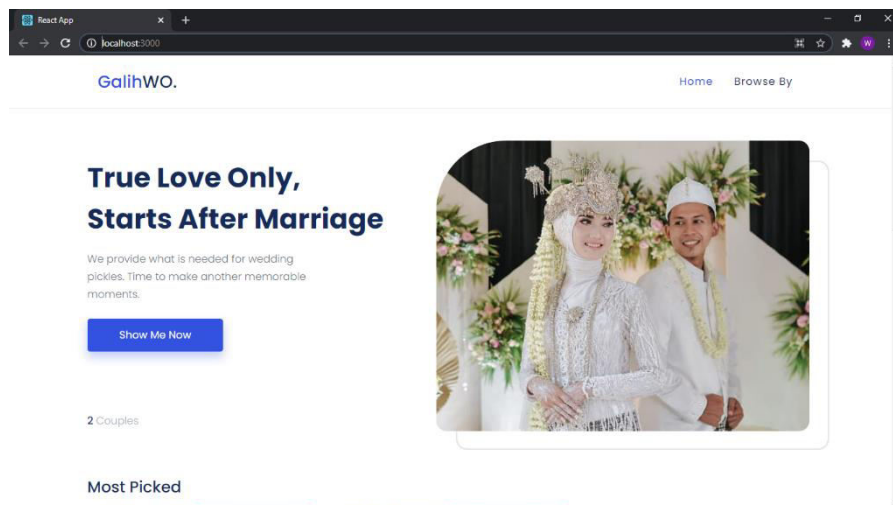
**Gambar 3: Gambar rancangan halaman customer**



**Gambar 4: Gambar rancangan halaman administrator**

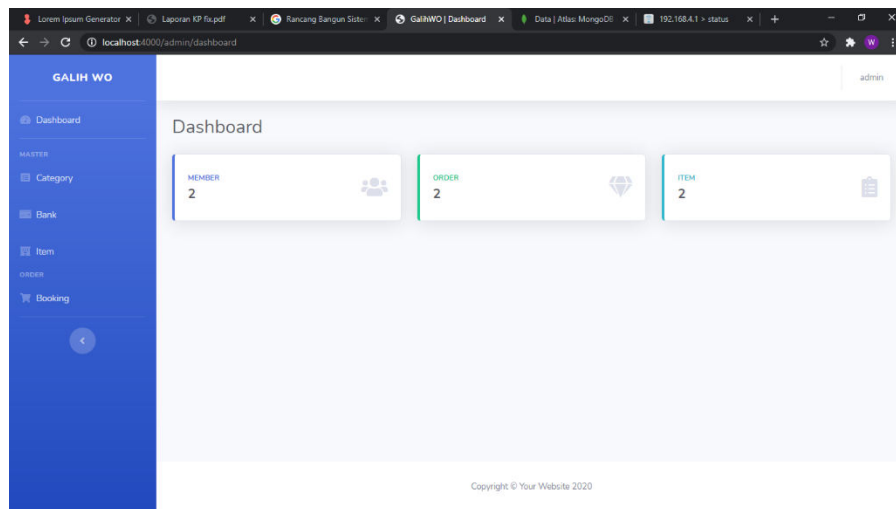
### 3.2.2 Tampilan sistem

#### a. Tampilan halaman customer



**Gambar 5: Gambar sistem customer yang sudah diterapkan**

b. Tampilan halaman administrator



**Gambar 6: Gambar sistem administrator yang**

## Rujukan

- A.S, R., dan Shalahuddin, M. 2014, *Rekayasa Perangkat Lunak Terstruktur dan Berorientasi Objek*, Informatika: Bandung.
- A. S, R., dan Shalahuddin, M. 2018, *Rekayasa Perangkat Lunak Terstruktur dan Berorientasi Objek (Revisi ed.)*, Informatika: Bandung.
- Anharudin, A., Fernando, D., & Putri, N. K. (2018). Rancang Bangun Sistem Informasi E-Booking Ruang Karaoke Berbasis Web. *Infotech Journal*, 4(2), 56-61.
- Bekti, H. B. 2015, *Mahir Membuat Website dengan Adobe Dreamweaver CS6, CSS dan JQuery*. Andi: Yogyakarta.
- Kurnia, Dona. Rancang Bangun Aplikasi E-Booking Futsal Center Kota Bukittinggi. *Jurnal Teknoif*, 2020, 8.2: 64-72.
- Ladjamudin, Al-Bahra. 2006, *Analisis dan Desain Sistem Informasi*, Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Pakpahan, Aknolt Kristian. Covid-19 Dan Implikasi Bagi Usaha Mikro, Kecil, Dan Menengah. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 2020, 59-64.
- Triyono, T., Minarsih, D., & Oktavia, D. (2018). Perancangan sistem informasi booking buku berbasis web pada perpustakaan SMK Pancakarya Tangerang. *Journal Sensi*, 4(1), 20-34.
- Sentosa, A., & Thamrin, T. 2015, Aplikasi E-Booking Rumah Makan Berbasis Web dengan Penerapan Arsitektur Model View Controller (Studi Kasus: Rumah Makan kampoeng bamboe). *EXPERT: Jurnal Manajemen Sistem Informasi dan Teknologi*, 5(2).
- Sutabri, Tata. 2004, *Analisa Sistem Informasi, Edisi Pertama*, Andi: Yogyakarta.
- Triyono, T., Minarsih, D., & Oktavia, D. (2018). Perancangan sistem informasi booking buku berbasis web pada perpustakaan SMK Pancakarya Tangerang. *Journal Sensi*, 4(1), 20-34.
- Zaliluddin, D., & Rohmat, R. (2018). Perancangan Sistem Informasi Penjualan Berbasis Web (Studi Kasus pada Newbiestore). *Infotech journal*, 4(1).



# Strategi Perancangan dan Branding Jaket Multifungsi Envase untuk New Normal

Julian Elnathio<sup>1</sup>, Nixon Gerald<sup>2</sup>, Deddi Duto Hartanto<sup>3</sup>, Merry Sylvia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Desain Komunikasi Visual, Seni dan Desain Universitas Kristen Petra, Surabaya

Penulis koresponden: Julian Elnathio. Email: e12170063@john.petra.ac.id

## ABSTRAK

Jaket multifungsi merupakan suatu produk inovasi yang dikembangkan saat adanya pandemic covid-19 yang sudah melanda sejak desember 2019 hingga sekarang produk jaket multifungsi ini merupakan produk yang metargetkan kepada para pengendara sepeda motor yang dimana mereka adalah yang gampang terkena virus dikarenakan mengendara dengan secara terbuka selain itu produk jaket ini juga membantu para target audience untuk selalu dapat terlihat fashionable saat pandemic covid- 19. Produk jaket multifungsi memiliki sisi keamanan yang terdapat kantong yang dapat menyimpan barang – barang saat berkendara, sisi kenyamanan yang dimana memakai kain yang dapat dibalik dan juga hoodie yang terdapat masker sehingga saat pengendara lupa membawa masker mereka dapat memakai masker dari hoodie yang sudah disediakan dari jaket multifungsi

**Kata kunci:** jaket multifungsi, pandemic covid-19, sepeda motor

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara pengguna sepeda motor terbanyak dalam keseharian, tercatat jumlah sepeda motor di Indonesia saat ini sudah melebihi 100 juta unit motor. Pada tahun 2017, terdapat 113.030.793 unit sepeda motor dan pada tahun 2019 penjualan sepeda motor di Indonesia mencapai 6.487.460, dimana meningkat sebesar 1.6% (Kuswaharja, 2020). Saat ini, jumlah sepeda motor terus meningkat dikarenakan banyaknya peminat dan perkembangan di dunia motor yang dilakukan oleh perusahaan – perusahaan motor dengan harga yang lebih terjangkau dari jenis kendaraan lainnya. Dengan menggunakan sepeda motor, pengguna sepeda motor akan lebih cepat sampai ke tujuan dan biaya perawatan sepeda motor lebih murah.

Meskipun terjadi peningkatan pembelian sepeda motor dalam tiap tahun, terdapat kejanggalan pada sepeda motor, dimana minimnya ruang penyimpanan karena dimensi sepeda motor tidak besar sehingga seringkali pengguna sepeda motor menggunakan tas atau menambahkan tempat penyimpanan pada bagian belakang sepeda motor. Selain minimnya tempat penyimpanan tersebut, saat mengendarai sepeda motor pengguna sepeda motor sering terkena masuk angin dikarenakan mengendarai sepeda motor secara terbuka sehingga pengendara membeli jaket sebagai pelindung, dimana bahan dari jaket tersebut menggunakan bahan yang tebal dan membuat pengguna sepeda motor tidak nyaman.

Good Embro merupakan perusahaan yang berdiri pada bidang konveksi yang sudah memasuki usia 20 tahun dan terletak di Kota Surabaya. Dalam keseharian, Good Embro terbiasa mengerjakan bordiran untuk para konsumen. Dengan semakin banyak dan berkembangnya konfeksi bordir di Surabaya, Good Embro ingin mengembangkan bisnisnya di luar dunia bordir dengan salah satunya membuat jaket. Selain itu, karena faktor mobilitas yang masih tinggi dimana didominasi oleh pengendara

sepeda motor, Good Embro dapat mengembangkan bisnis konveksi yang mengarah kepada pengguna sepeda motor (Sidik, 2020).

Adanya pandemi Covid – 19 menjadi peluang baru bagi Good Embro untuk mengembangkan bisnisnya. Kondisi Covid – 19 di Indonesia semakin lama tidak membaik karena adanya perubahan perilaku masyarakat dalam menjalankan protokol kesehatan yang belum maksimal (Dian, 2020).

Dengan berbagai latar belakang tersebut, diperlukan sebuah inovasi jaket multifungsi dimana menggabungkan permasalahan jaket serta ruang penyimpanan pada sepeda motor sehingga pengguna sepeda motor dapat merasa nyaman ketika menggunakan jaket sambil berkendara.

Oleh karena itu, sebagai peran desainer grafis kita berkomunikasi dari masalah yang ada dan kita menjawab permasalahan tersebut dengan merancang desain visual yang unik dan juga merancang strategi promosi yang unik, agar masyarakat dapat lebih aware dan tertarik dengan brand inovasi jaket multifungsi yang akan dibuat.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang Masalah diatas, dapat ditentukan rumusan masalah dalam perancangan ini, yakni: “Bagaimana membuat jaket yang multifungsi untuk membantu masyarakat untuk menghambat penularan virus corona saat berkendara menggunakan kendaraan roda dua terlihat fashionable dan meningkatkan awareness dari jaket multifungsi?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah Membuat jaket yang multi fungsi untuk membantu masyarakat untuk menghambat penularan virus corona saat berkendara menggunakan kendaraan roda dua dan terlihat *fashionable*

### **1.4. Batasan Penelitian**

Pembatasan penelitian digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan mempermudah dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa Batasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup hanya seputar jaket multifungsi dan branding
2. Informasi yang disajikan: Bahan serta jenis jaket yang ada sekarang dan bagaimana cara membranding dengan benar dan tepat

### **1.5. Tinjauan Pustaka (State of the Art)**

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa referensi penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti yang membahas mengenai strategi perancangan dan branding jaket multifungsi. Hasil penelitian sebelumnya akan digunakan untuk mendukung penelitian ini yakni sebagai berikut:

**Tabel 1. Penelitian Pendukung**

|                  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Peneliti    | Sanusi, M. Ansyar Bora, Muhammad Ja'far                                                                                                                                                                                         |
| Nama Penelitian  | PERANCANGAN JAKET MULTIFUNGSI (STUDY KASUS PADA USAHA WATI TAILOR)                                                                                                                                                              |
| Tahun Penelitian | 1 Februari 2016                                                                                                                                                                                                                 |
| Hasil Penelitian | Rancangan jaket multifungsi dapat digunakan untuk anak – anak maupun orang dewasa saat melakukan perjalanan dengan bersepeda motor dan lebih diperhatikan pada aspek antropometri alat pengaman dan dimensi tubuh dari pengguna |

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Fashion

Mengacu pada pengertian fashion, Subandi Ibrahim (peneliti media dan kebudayaan pop dalam pengantar buku Malcolm Barnard, *fashion* dan komunikasi: 2007): Thomas Carlyle mengatakan, "pakaian adalah perambang jiwa". Masih menurut Idi: "pakaian tak bisa di pisahkan dari perkembangan sejarah kehidupan dan budaya manusia". Fashion bukan hanya sebuah *mode* dari sebuah pakaian tetapi merupakan makna dalam sebuah tindakan sosial, yang di dalamnya membawa pesan dan gaya hidup suatu komunitas tertentu yang adalah suatu bagian dari kehidupan sosial. Di samping itu, *fashion* juga bisa menunjukkan identitas dari pemakainya. Oleh karena itu, wajar jika banyak kalangan yang menjadi sangat peduli dengan *mode* yang mereka kenakan. Sebab hal ini dianggap bisa berdampak pada nilai diri mereka dihadapan publik. Hal tersebut tentunya menjadi salah satu alasan mengapa fashion menjadi sangat penting dalam perkembangan kehidupan manusia. Kata *Fashion* itu sendiri merupakan kata serapan dari bahasa Inggris. Malcolm Barnard dalam bukunya *Fashion* sebagai komunikasi, memulai pengertiannya mengenai fashion dengan mengacu pada Oxford English Dictionary (OED). Menurut Malcolm Barnard, dilihat dari sisi etimologi maka kata fashion ini berhubungan erat dengan sebuah kata dari bahasa Latin, yaitu *factio* yang memiliki arti "membuat". Maka *fashion* merupakan sebuah aktivitas yang sedang dilakukan oleh seseorang. Namun saat ini, tampaknya telah terjadi penyempitan pada makna. Karena hari ini fashion lebih mengarah pada suatu mode yang dipakai oleh individu atau kelompok seperti busana dan perhiasannya. Meskipun sebenarnya *fashion* memiliki definisi sebagai satu bentuk, jenis, tata cara atau tindakan. Sehingga arti asli *fashion* adalah sesuatu kegiatan yang di lakukan seseorang, tidak seperti dewasa ini yang memaknai fashion sebagai sesuatu yang dikenakan seseorang

Artian asli *fashion* pun mengacu pada pengungkapan bahwa butir butir fashion dan pakaian adalah komoditas yang paling di *fetish*-kan (*fetish* adalah jimat : KBBI edisi 3), yang diproduksi dan dikonsumsi masyarakat kapitalis. Sehingga pada era itu *fashion* sebagai *element* untuk menunjukkan status sosial atau pembedaan pada kelas sosial tertentu. Sehingga dapat di simpulkan bahwa *fashion* bisa saja di definisikan sebagai sesuatu seperti bentuk dan jenis tata cara atau cara bertindak tertentu, karena menurut Polhemus dan Procter menunjukan bahwa "dalam masyarakat kontemporer barat, istilah *fashion* kerap di gunakan sebagai sinonim dari istilah dandanan, gaya dan busana" (Malcolm Barnard, *Fashion* sebagai komunikasi).

Menurut Idi Subandi Ibrahim (peneliti media dan kebudayaan pop dalam pengantar buku Malcolm Barnard, *fashion* dan komunikasi: 2007) fashion merupakan sebuah bentuk dari keadaan masyarakat yang di mana antara fashion dan perilaku masyarakat tidak bisa di pisahkan. Dan bila salah satu kecenderungan itu hilang maka fashion tak akan terbentuk. Kecenderungan yang pertama adalah

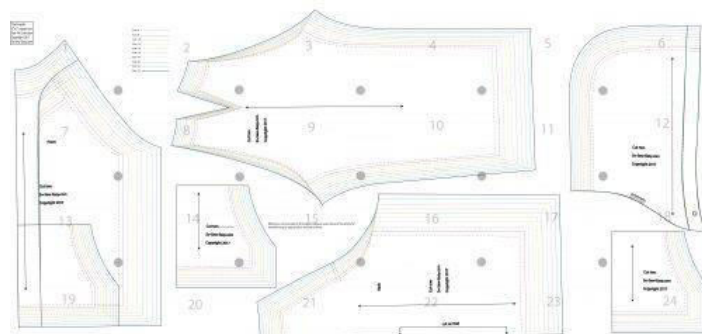
kebutuhan untuk menyatu dan yang kedua adalah kebutuhan untuk terisolasi. Menurut Simmel: individu haruslah memiliki hasrat untuk menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar, masyarakat dan individu juga harus memiliki hasrat menjadi sesuatu yang terlepas dari bagian itu. Manusia rupanya perlu untuk menjadi sosial dan individual pada saat yang sama, dan *fashion* serta pakaian merupakan cara bagi hal itu di negosiasikan. Dan saat kebutuhan untuk membedakan dirinya atau kelompoknya dari yang lain lebih besar maka *fashion* akan berkembang lebih cepat. Kebalikannya, “bila masyarakat kurang lebih stabil maka *fashion* kurang memungkinkan untuk berubah (Idi,2007)

## 2.2. Teori Pola dan Jahit

Dalam membuat sebuah busana yang nyaman dipakai dan indah di lihat diperlukan teori pola dan jahit sebagai berikut:

### 2.2.1. Teori Pola

Pola merupakan potongan kertas yang menjadi cikal-bakal bagian-bagian pakaian. Menambahkan volume kepada kain atau menghilangkan volume kain merupakan hasil keputusan reka bahan yang akan dibuat selama penyusunan pola. Setiap garis dan setiap detail yang telah terpikirkan dituangkan kedalam selembar kertas pola. Desainer yang kreatif menggunakan kain yang sangat panjang dan jarum pentul yang ditusukan denganhati-hati untuk melakukan *drape* pada manekin hingga menjadi sebuah pakaian, lalu mentransferkan ide tersebut menjadi sebuah pola kertas, dengan segala informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan proses tersebut dibutuhkan keterampilan seorang professional (Poespo, 2009)



**Gambar 1: Contoh Pola**

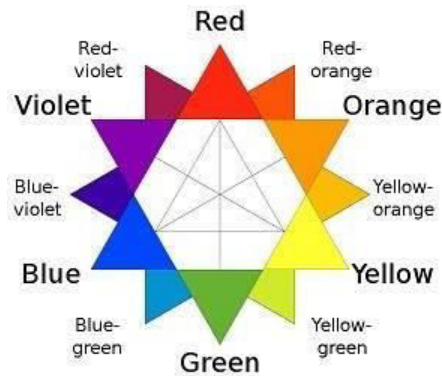
Sumber: <https://www.freshcutquilts.com/p 1>

### 2.2.2. Teori Jahit

Menjahit adalah proses menyatukan bagian-bagian kain yang telah digunting berdasarkan pola dengan menggunakan jarum dan benang. Teknik jahit sangat diperhatikan dan disesuaikan saat desain, material dan bahan yang digunakan berbeda. Jaman sekarang, umumnya penjahit lebih sering menggunakan mesin jahit (Winsen. 2016). Menjahit merupakan sebuah kerajinan tangan yang menggunakan jarum dan benang untuk mengikat sesuatu atau menyambungkan sesuatu. Sejarah menjahit sudah berasal dari ribuan tahun sebelum masehi. Menjahit mempunyai teknik dasar menjahit tersendiri, berbeda dengan menganyam dan menyulam. Pada umumnya semua masih menggunakan teknik dasar menjahit secara tradisional, hingga mesin jahit keluar pada tahun 1790, ditemukan oleh Thomas Saint. Mesin tersebut terbagi atas dua yaitu tradisional dan elektrik. Meskipun begitu, teknik dasar menjahit tetap dipelajari karena membeli mesin membutuhkan modal yang lebih besar. Alasan lainnya adalah menggunakan teknik dasar menjahit akan memberikan hasil yang jauh lebih baik dan variasi dibandingkan mesin. Berikut ini macam – macam jenis tusukan pada jahit.

### 2.3. Psikologi Warna

Psikologi warna bisa saja menjadi sulit karena tidak terprediksinya suatu individual dengan asosiasi warna. Hal ini disebabkan karena beberapa orang tidak cocok menggunakan warna tertentu, karena usia, warna rambut, ukuran tubuh, dll. Hanya desainer yang dapat membantu untuk menentukan palet warna yang cocok untuk dikenakan orang tersebut (Calderine, 2013).



**Gambar 2: Color Wheel**

Sumber: <http://www.alimmahdi.com>

### 2.4. Jaket

Kata jaket atau dalam bahasa Inggrisnya adalah “jacket” berasal dari bahasa Perancis yaitu “jaquette.” Istilah ini datang dari era Perancis Pertengahan yaitu dari kata benda “jaquet” yang merujuk pada tunik kecil atau ringan. Sementara itu, mantel atau yang dalam bahasa Inggrisnya adalah “coat” merupakan pakaian yang dipakai oleh pria atau wanita sebagai penghangat tubuh hingga trend fashion.

Jaket adalah baju luar yang panjangnya hingga pinggang atau pinggul, dipakai untuk menahan angin dan cuaca dingin. Bukaan jaket terletak di bagian depan dari leher ke bawah. Ritsleting, kancing, atau sabuk dipakai sebagai alat untuk membuka dan menutup bukaan jaket. Mantel lebih panjang dari jaket, biasanya panjang mantel mulai dari sekitar pantat hingga sampai di bawah lutut. Dalam bahasa Inggris, istilah *jacket* juga berarti jas, dan tidak hanya mencakup jaket menurut pengertian bahasa Indonesia (jaket olahraga atau jaket kulit).

Berbeda dari kemeja atau blus yang dibuat dari kain tipis, jaket dibuat dari kain tebal dan sering diberi kain pelapis dan bahan penghangat di bagian dalam seperti bulu-bulu harus burung atau bulu angsa. Tidak seperti kemeja atau blus, jaket tidak dipakai untuk langsung bersentuhan dengan kulit. Oleh karena itu, jaket tidak perlu dicuci atau tidak perlu sering dicuci. Sebagian besar jaket juga dibuat dari bahan yang tidak harus dicuci sering – sering( Rangga,2014 )

#### 2.4.1. Bahan Jaket

Bahan jaket biasanya adalah bahan yang enteng, memiliki serat kain yang tertutup sehingga angin tidak mudah masuk , dan ringan berikut ini bahan yang biasanya di gunakan di jaket:

- Fleece

Fleece adalah bahan yang biasa digunakan untuk membuat pakaian tebal seperti jaket, sweater, hoodie bahkan bisa juga digunakan untuk selimut bayi. Kain Fleece menggunakan jenis rajutan terry. Pada bagian luar bahan ini terlihat seperti bahan kaos pada umumnya tapi perhatikan bagian dalam kainnya, terdapat bulu- bulu tebal dan halus yang berfungsi sebagai penghangat tubuh. Di pasaran banyak sekali yang menjual kain Fleece dengan berbagai jenis komposisi bahan seperti Fleece Cotton,

Fleece CVC, Fleece PE.

- Baby Terry

Bahan jaket yang satu ini pun hampir sama dengan Fleece, sama- sama menggunakan jenis rajutan Terry, hanya saja bahan ini tidak mempunyai bulu tebal dan halus. Bahan jaket Baby Terry permukaan luarnya pun sama seperti kain kaos pada umumnya hanya saja bagian dalamnya memiliki struktur yang berbentuk seperti kumpulan “loop”. Dibandingkan dengan Fleece bahan jaket Baby Terry memang lebih tipis tetapi tetap bisa digunakan sebagai bahan jaket atau sweater dan tetap terasa hangat, kain ini pun bisa Anda gunakan untuk membuat celana jogger dan sweatpants

- Baby Canvas

Kain yang lebih tipis, dengan tekstur yang lebih halus dan tidak kaku. Permukaan kainnya mempunyai pori-pori yang lebih kecil juga. Kain ini bisa dibilang merupakan kain Kanvas yang paling lembut dan lebih lentur, sehingga cocok digunakan untuk jaket anak-anak terutama dengan model jaket-jaket parka. Kain ini bisa dikategorikan kain yang cukup kuat dan tahan lama, cukup meyakinkan untuk kualitas kainnya

- Parasit

Bahan ini merupakan bahan yang cukup ringan, beberapa jenis dari bahan parasut pun memiliki kemampuan untuk menolak air yang cukup baik karena pada dasarnya kain parasut sendiri dibuat dari bahan sintesis yang dihasilkan melalui serangkaian proses pengolahan minyak bumi

- Taslan

Bahan Taslan sebenarnya hampir sama seperti bahan parasut, hanya saja bahan jaket ini teksturnya lebih lembut, lebih tebal, kuat namun tetap terasa ringan saat digunakan. Kain ini sangat cocok untuk digunakan aktifitas diluar ruangan. Beberapa jenis bahan taslan pun ada yang memiliki kemampuan anti air atau waterproof (Muthamminah,2018)

#### 2.4.2. Jenis Jaket

Jaket memiliki fungsi, bahan, dan model yang berbeda – beda sebagai berikut :

- Jaket Bomber

Memiliki nama lain “flight jacket”, outer ini awalnya dipakai oleh para pilot dan menjadi tren fashion remaja di tahun 1970an. Bahkan di tahun 1990an, jaket ini kembali menjadi trend karena digunakan oleh para penyanyi dan musisi hip hop. Jaket ini memiliki ciri khas berbentuk bulky atau gemuk, dilengkapi dengan risleting dan saku yang berada di kedua sisinya

- Jaket Parka

Kabarnya jaket ini berasal dari orang-orang Inuit atau eskimo untuk melindungi tubuh mereka dari hawa dingin yang ekstrim. Potongannya yang nyaman dan hoodie atau tudung berbulu menjadi populer di kalangan militer Amerika Serikat pada tahun 50an sebelum variasi ekor ikan selama Perang Korea.

Sedangkan di Britania sekitar tahun 60-an parka menjadi fashion utama dan diolah lagi oleh merek-merek mewah dengan siluet baru. Ciri khasnya adalah jaket yang tahan air, berkerudung tanpa bukaan depan, dan kadang-kadang drawstrings di pinggang dan manset. Kini, parka dipakai untuk kesempatan kasual bersama celana jeans dan sepatu trainer. Anda juga dapat tampil keren dengan menggunakan jaket jenis parka ini

- Jaket Varsity

Awalnya jaket ini bernama Letterman Jaket dan hanya digunakan oleh para mahasiswa Universitas Harvard. Seiring dengan berjalannya waktu, jaket ini menyebar penggunaannya ke kampus-kampus lain hingga sekolah menengah atas dan kini dipakai oleh siapa saja. Ciri khas dari jaket ini adalah huruf



yang dibordir di dada kiri jaket. Bahkan ini dapat menjadi inisial pemiliknya. Tidak hanya digunakan remaja di luar negeri saja, jenis jaket ini juga telah menjadi trend di kalangan remaja Indonesia

- **Jaket Kulit**

Sesuai dengan namanya, jaket ini terbuat dari bahan kulit binatang baik itu kulit asli maupun kulit sintetis atau buatan. Pelindung dari cuaca dingin dan angin ini memiliki ciri tampak depan seperti bukaan jaket berupa risleting, kancing, atau sabuk dari leher hingga bawah. Jenis jaket seperti ini sangat hangat dan stylish jika digunakan untuk hanya sekedar bergaya. Terutama digunakan di daerah yang memiliki cuaca dingin dan fashionable

- **Jaket Windbreaker**

Jenis jaket pria ini memiliki ciri khas karet di pergelangan tangannya, memiliki hoodie dan kerah sehingga cocok bagi yang sering menghabiskan waktu di daerah yang berhawa dingin atau para pengendara motor. Jaket ini didesain secara khusus sehingga mampu menjaga suhu tubuh tetap normal dan merasa hangat meskipun kondisi cuaca sedang tidak bersahabat atau kondisi cuaca yang ekstrim seperti angin besar hingga suhu yang dingin

- **Pea Coat**

Awalnya coat ini didesain bagi para “reefers”, pelaut yang memanjat kilang kapal layar. Pea coat klasik ini memiliki sedikit lekukan pada pinggang, dan memanjang hingga seputaran pinggul. Jenis jaket pria seperti ini cocok untuk digunakan saat bepergian. Ciri lain dari coat ini adalah memiliki kerah yang lebar, kancing double-breasted atau kancing dua baris yang terbuat dari metal, kayu, atau plastik, dan saku di sisi-sisinya. Coat ini cocok untuk dipakai ke kantor atau tampilan smart casual di akhir pekan. Bahkan sangat cocok digunakan untuk jalan-jalan agar tetap berpenampilan rapi.

- **Over Coat**

Mantel ini merupakan outer tradisional yang keren tanpa harus menarik perhatian. Parka atau duffel akan terlihat tanggung disandingkan dengan overcoat. Tidak hanya untuk musim dingin, mantel ini merupakan barang fashion yang penting dan mendasar pada musim gugur dan musim semi, tergantung bahannya yang digunakannya.

## **2.5. Branding**

*Branding* menurut pengertian Kotler (2009) adalah pemberian nama, isitlah, tanda, simbol, rancangan, atau kombinasi dari kesemuanya yang dibuat dengan tujuan untuk mengidentifikasi barang atau jasa atau kelompok penjual dan untuk membedakan dari barang atau jasa pesaing.

Menurut pengertian Landa (2006), *branding* adalah bukan sekedar merek atau nama dagang dari sebuah produk, jasa, atau perusahaan. Namun semuanya yang berkaitan dengan hal-hal yang kasat mata dari sebuah merek mulai dari nama dagang, logo, ciri visual, citra, kredibilitas, karakter, kesan, persepsi, dan anggapan yang ada di benak konsumen perusahaan tersebut.

*Branding* bisa dikatakan sebagai bagaimana *brand* itu membuat citra yang semenarik mungkin pada produk atau jasa yang diberikan sehingga terdapatnya perbedaan dan memberikan pesan untuk konsumen. Dengan zaman yang serba *digital*, maka sangat diperlukan perancangan *branding* secara *digital* untuk membedakan dari pesaing (Dedit, 2019). *Branding* terdapat 5 jenis yaitu:

1. *Product Branding*
2. *Personal Branding*
3. *Corporate Branding*

#### 4. Destination Branding

#### 5. Cultural Branding

##### 2.5.1. Tujuan Branding

Tujuan dari *branding* sendiri adalah untuk membentuk persepsi masyarakat, membangun rasa percaya masyarakat kepada *brand* dan membangun rasa cinta masyarakat kepada *brand*. Tujuan *branding* ini merupakan salah satu hal yang sangat bermanfaat bagi perusahaan. Branding yang kuat akan membuat pelanggan lebih percaya dengan produk dan lebih loyal terhadap perusahaan (Wityda, 2020)

##### 2.6. Brand Essence

*Brand Essence* adalah nilai yang ingin disampaikan oleh sebuah *brand* dengan tujuan untuk memperkuat *positioning* yang ingin dibangun. Dalam arti lain *brand essence* merupakan cara untuk memudahkan menemukan sebuah *brand* oleh konsumen serta menciptakan suatu nilai dan karakter (Billy, 2015).

##### 2.7. Brand Positioning

*Positioning* menurut Kotler adalah tindakan merancang produk, dan bauran pemasaran agar dapat tercipta kesan tertentu dalam ingatan konsumen (*"Positioning Dalam Bisnis,"* 2020). Menurut Hasan (2008), terdapat tiga tujuan untuk melakukan *positioning*. Ketiga tujuan tersebut antara lain:

- Menempatkan dan memposisikan produk pada pasar sehingga produk tersebut tampak berbeda dan menjadi terpisah dengan merek pesaing.
- Memposisikan produk sehingga dapat menyampaikan beberapa hal keunikan produk kepada pelanggan.
- Mencapai hasil yang diharapkan oleh perusahaan yang meliputi pemenuhan kebutuhan segmen pasar yang lebih spesifik, membatasi kemungkinan terjadinya perubahan yang mendadak pada penjualan, dan untuk menciptakan keyakinan pelanggan pada merek yang ditawarkan.

##### 2.8. Brand Awareness

*Brand awareness* adalah kemampuan konsumen dan calon konsumen dalam mengenali suatu merek, produk, atau jasa. Perusahaan membutuhkan brand awareness karena dari sinilah perusahaan membentuk basis konsumen maupun penjualan (Anissa, 2020). Dengan adanya brand awareness, brand dan calon konsumen dapat membedakan suatu produk lainnya.

##### 2.9. Brand Identity

*Brand Identity* adalah segala jenis elemen dari *brand* yang meliputi penyampaian karakter, komitmen, dan nilai produk sebuah perusahaan agar dikenal oleh konsumen melalui aspek warna, simbol dan sebagainya (Widtya, 2019). *Brand identity* terdiri dari:

###### 1. Nama

Nama adalah hal yang harus dipenuhi saat melakukan *branding*. Tanpa sebuah nama, maka produk tidak akan memiliki identitas yang akan memudahkannya untuk dikenali masyarakat (Novia, 2020).

###### 2. Logo

Logo adalah simbol visual yang digunakan merek (*brand*) atau perusahaan untuk mengidentifikasi dirinya kepada konsumen. Logo mungkin hanya elemen grafis atau bisa berupa kata (*logotype*) (Alessandri, 2008:38).

### 3. Tagline

*Tagline* adalah frasa singkat yang biasanya digunakan dengan nama atau *logo brand*. Mungkin juga disebut *slogan brand* atau *moto* (Alessandri, 2008:39).

### 4. Warna

Warna adalah elemen identitas yang dapat dipasarkan (Alessandri, 2008:41). Selain elemen identitas, warna juga dapat dianggap sebagai salah satu faktor pengaplikasian untuk perancangan *branding*. Warna dapat digunakan sebagai bagian dari sebuah desain (Sanyoto, 2009).

### 5. Typeface / font

Jenis *typeface* atau *font* dapat mempengaruhi desain yang akan ditampilkan karena dapat memudahkan dalam penyampaian pesan dan mengungkapkan rasa. Pemilihan jenis *font* yang baik akan membuat *audience* tertarik untuk membaca lebih banyak (Calista, 2020)

## 2.10. Brand Story

*Brand Story* adalah penggunaan kisah yang autentik dan emosional oleh suatu *brand* (*storytelling*) untuk kegiatan promosi. Dengan *brand story*, dapat memperkenalkan *brand* dengan membuat ketertarikan atas kisah *brand* (Desra, 2019). *Brand story* dapat diaplikasikan selain dari nama dan logo tetapi juga didapatkan dari *brand essence* dan *brand positioning*. Dalam menyampaikan pesan *brand story* harus tau terlebih dahulu pesan yang apa yang mau disampaikan kepada *audience*, tempat pesan yang mau disampaikan dan juga bagaimana kita menyampaikan pesan kepada *audience*

*Brand story* mempunyai prinsip untuk membuat sebuah kisah yang autentik. Prinsip yang harus diperhatikan adalah *to whom we are speaking*, *the context we communicate*, dan *how develop key messages*. Sebelum menyampaikan pesan *brand*, harus mengakui kebutuhan pelanggan terlebih dahulu kemudian menyesuaikan pesan dengan target *audience* lalu memasukan kisah *brand* ke dalam semua tingkat komunikasi.

Setelah mengetahui apa yang dibutuhkan oleh konsumen, dalam pembuatan *storytelling* harus mengenali titik awal untuk menceritakan kisah *brand*, dalam hal ini harus menyesuaikan gaya komunikasi untuk mencerminkan dari *brand* dan mengkoneksikan cerita ke tujuan yang lebih besar. Dalam *storytelling* akan adanya namanya pesan dalam sebuah kisah, menjelaskan bagaimana *brand* yang kita ceritakan melakukan sesuatu secara berbeda dengan *brand* lain kemudian memasukan *brand personality* atau menggunakan *brand essence* sebagai inspirasi dan memasukan fungsional dan emosional kedalam *brand story*

## 2.11. Brand Style

*Brand Style* adalah segala hal yang berperan dalam tampilan dan nuansa *brand* melalui logo, pilihan font, dan warna. *Brand style* biasanya dibentuk dalam buku panduan atau juga disebut *GSM* (*Graphic Standar Manual*).

## 3. Metode

### 3.1. Metode Penelitian

Untuk perancangan ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dan kualitatif, yang bertujuan untuk menggali informasi tentang *branding* dan jaket multifungsi bagi pengendara sepeda motor berusia 20 – 25 Tahun. Mengingat bahwa bahasan utama perancangan ini adalah tentang *branding* dan jaket multifungsi, maka obyek dan penelitian berpusat pada *branding* dan jaket multifungsi

### 3.2. Metode Perancangan

#### 3.2.1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, metode observasi dan kuesioner. Metode kuesioner dan wawancara digunakan untuk mencari tau bagaimana sifat dan perilaku *target audience*. Metode observasi digunakan untuk mengetahui bagaimana perkembangan dari *brand* jaket sekarang.

#### 3.2.2. Data Yang Dibutuhkan

Untuk perancangan ini, data yang dibutuhkan adalah data-data seputar fungsi pada jaket yang dibutuhkan bagi pengendara motor, bahan pakaian yang disukai saat berkendara motor, kebiasaan pengendara untuk menyimpan barang di motor, *branding*, dan *marketing*. Data-data ini dibutuhkan agar perancangan *branding* ini bisa sesuai dan efektif untuk menyampaikan jaket multifungsi dengan akurat.

### 3.3. Metode Analisis

Metode analisis data menggunakan metode kualitatif yaitu metode SWOT (*Strength, Weakness, Opportunities, Threats*), Fish Bone Diagram, dan 4P. Metode ini dipilih karena perancangan ini membutuhkan analisa yang mampu mendeskripsikan kondisi saat ini agar perancangan ini dapat tepat sasaran. Penjabaran metode SWOT meliputi:

- Kekuatan (*Strength*): Hal positif / keunggulan dari *brand*
- Kelemahan (*Weakness*): Hal negatif / keburukan dari *brand*
- Kesempatan (*Opportunities*): Peluang untuk *brand*
- Ancaman (*Threats*): Hambatan bagi *brand*

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Data Kompetitor

#### 4.1.1. Bulls Syndicate

- **Biodata**

*Bulls Syndicate* adalah brand lokal yang berdiri sejak tahun 2016 di Kota Solo, Jawa Timur dan didirikan oleh pria berusia 29 tahun bernama Adit. *Bulls Syndicate* fokus kepada *motorcycles clothing apparel* dikarenakan pendiri dari *bulls syndicate* sendiri memiliki hobi pada motor. Arti dari *bulls syndicate* sendiri adalah berani untuk tampil dan disini berani diambil dari kata “*bulls*” yaitu hewan banteng yang memiliki karakteristik berani.

- **Produk**

Produk jaket yang dijual adalah jaket bomber dengan kisaran harga yang mulai dari Rp.480.000 – Rp.850.000. Bahan yang dipakai dalam pembuatan jaket bomber adalah kain parasut. Produk yang terkenal adalah Heliddon Maroon yang pernah dipakai oleh Joko Widodo



**Gambar 1: Jaket Heliddon Maroon.**

Sumber: <https://bullssyndicate.com/product/vegas-maroon/>

- **Platform Pemasaran**

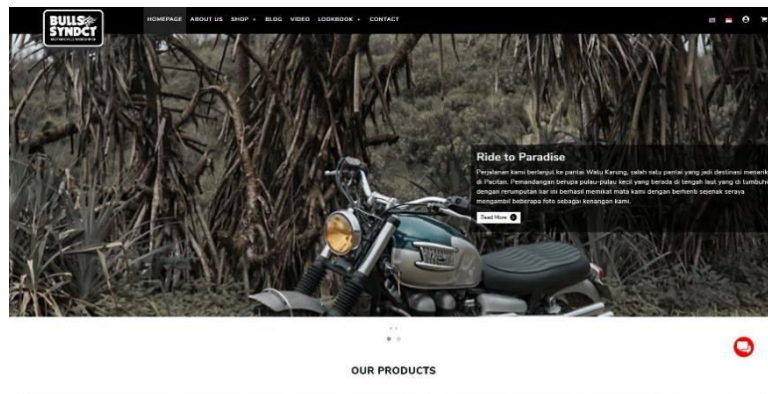
Platform pemasaran yang digunakan oleh Bulls Syndicate adalah toko retail, *website*, dan *Instagram*. Selain itu Bulls Syndicate juga mengikuti *event* motor seperti AOS'19 (Art Of Speed 2019) dan juga mengadakan Sunmori (*Sunday Morning Ride*).



**Gambar 2: Toko Bulls Syndicate.**

Sumber: <https://Instagram.com/bullssyndicate>





**Gambar 3: Website Bulls Syndicate.**

Sumber: <https://bullssyndicate.com/>

#### 4.1.2. Deus Ex – Machina

- **Biodata**

Deus Ex-Machina merupakan *brand* yang berasal dari Australia yang sudah berdiri sejak tahun 2006 dan didirikan oleh Dare Jennings. Kata Deus Ex-Machina sendiri diambil dari Bahasa Yunani yang diartikan “Tuhan Muncul Dari Mesin” karena pada zaman dulu saat kondisi malapetaka, terdapat dewa yang datang untuk menyelesaikan masalah

- **Produk**

Produk jaket yang dijual oleh Deus Ex-Machina bermacam jenis, antara lain jaket denim dan *coach* jaket. Harga dari produk jaket mulai dari Rp. 950.000 – Rp. 1.250.000. Bahan yang digunakan dalam pembuatan jaket juga bermacam seperti *polyster*, *nylon*, *denim*, dan *cotton*.



**Gambar 4: Produk Jaket Deus Ex-Machina.**

Sumber: <https://shop.id.deuscustoms.com/collections/mens-jackets>

- **Platform Pemasaran**

Platform pemasaran yang digunakan oleh Deus Ex-Machina adalah toko *retail* beserta *café* di Bali yang terletak di daerah Cangu, 1 toko *retail* di Bali dan Bandung, *website*, *instagram*, *facebook*, dan *twitter*. Deus Ex-Machina pernah mengadakan *event rally* internasional bernama “*Swnak Rally DI Sargadena*”





**Gambar 5: Toko Deus Ex-Machina di Bali.**

Sumber: <http://deuscustoms.com/cafes/canggu/>

#### 4.1.3. Eiger

- **Biodata**

Eiger merupakan *brand local* yang sudah berdiri sejak tahun 1993 dan didirikan oleh Ronny Lukito. Eiger fokus pada bidang *travelling* seperti *hiking* dan produknya sudah dikenal oleh semua masyarakat Indonesia. Nama Eiger sendiri diambil dari Gunung Eiger yang berada di Swiss.

- **Produk**

Peruntukan produk jaket yang diproduksi oleh Eiger adalah jaket yang diperuntukan untuk kegiatan *hiking*. Bahan yang digunakan Eiger dalam produk jaketnya adalah *nylon* dan *polyester*. Harga dari produk jaket Eiger kisaran pada Rp.299.000 – Rp.5.499.000.

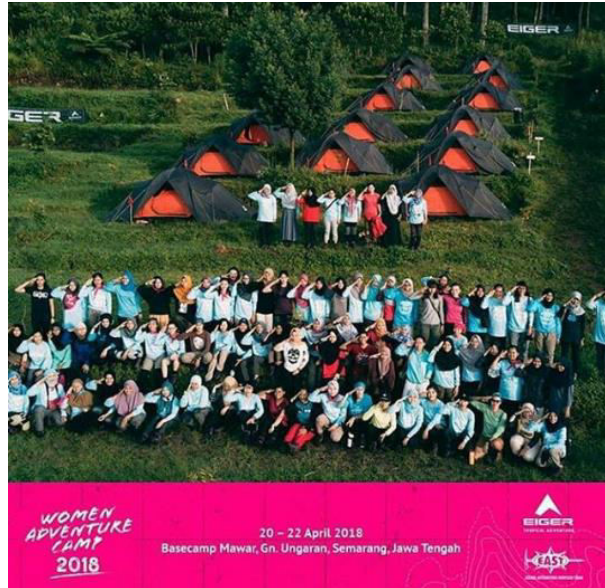
- **Platform Pemasaran**

Platform pemasaran Eiger berupa Toko retail yang hamper ada di seluruh kota besar di Indonesia, *website*, dan *social media*. Eiger juga sering mengadakan *event hiking* seperti *Woman Adventure Camp*.



**Gambar 6: Toko Eiger.**

Sumber: <https://eiger-store-hrbunjamin.business.site/>



**Gambar 7: Woman Adventure Camp di Bromo.**

Sumber: <https://notesawalker.wordpress.co>

#### 4.2. Data Target Audience

Target Audience dari Jaket Multifungsi:

##### A. Demografis

- Gender: Laki- Laki dan Perempuan
- Usia: 20 – 25 Tahun
- SES: B
- Tingkat Pendidikan Akhir: Sarjana 1
- Status: Belum Menikah

##### B. Geografis

Berdomisil di Kota Surabaya Barat, Kawasan Perumahan

##### C. Finances

- Pengeluaran Perbulan:  
Rp. 1.000.000 – Rp. 3.000.000
- Jika belanja *prefer* menggunakan *e-money* / debit
- Pengeluaran lebih banyak digunakan untuk makan dan bensin

##### D. Brand Affinites

Uniqlo, H&M, dan Zara

##### E. Interest with

- Photography
- Editing
- Travelling

##### F. Behavior

- Target audience sering menggunakan motor saat bepergian dan barang bawaan yang paling sering dibawa adalah handphone & dompet
- Jika meluangkan waktu / refreshing Target Audience akan pergi ke café / Mall
- Saat belanja untuk fashion Target Audience lebih memilih untuk belanja secara offline (Toko) daripada belanja secara online, dikarenakan bisa langsung mengetahui ukuran, bahan, dan cocok atau

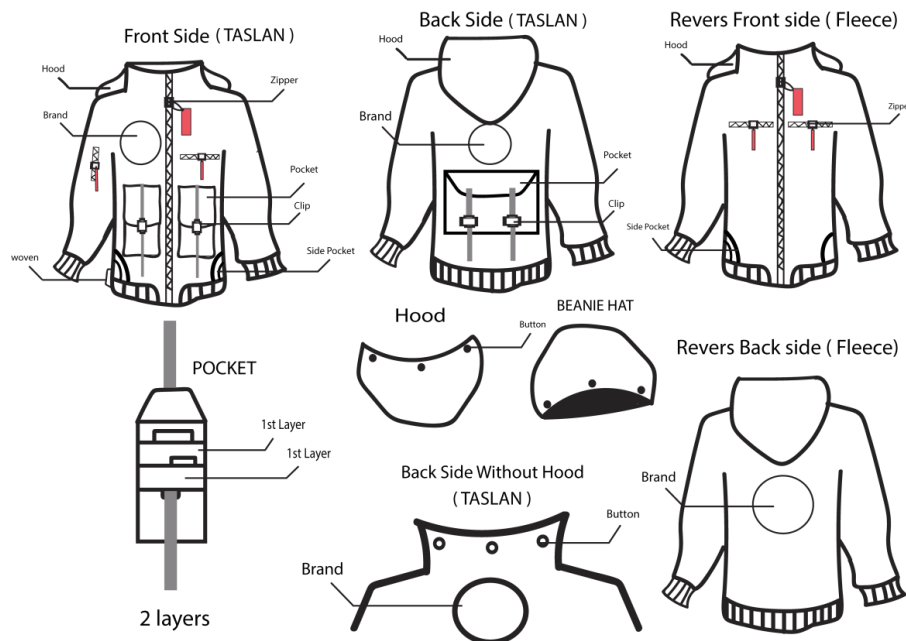
tidaknya jika dipakai dan langsung membayar ditempat. Tetapi dengan adanya pandemic Target Audience lebih memilih untuk tidak belanja fashion sementara karena takut tertular.

G. What Influences:

Teman dan Internet

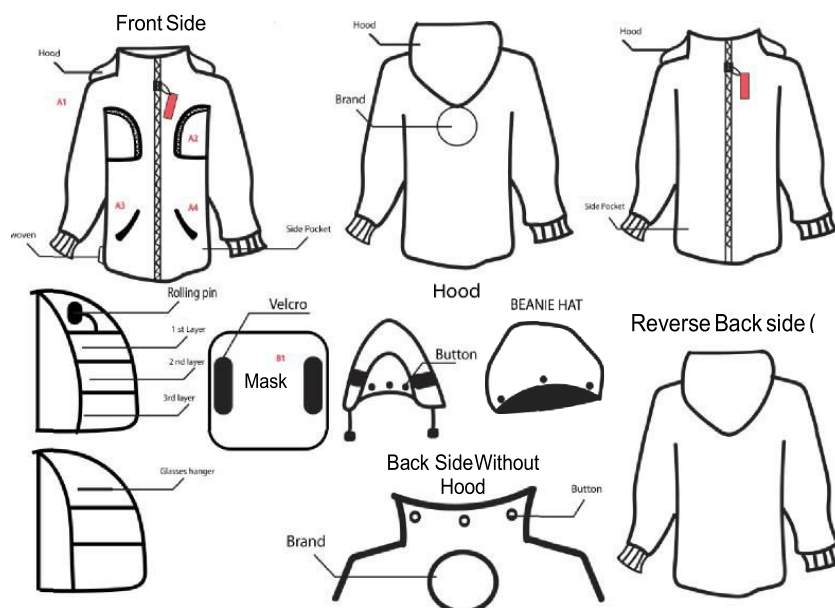
### 4.3. Penjaringan Desain dan Pengembangan Bentuk Visual Jaket

#### Desain 1



**Gambar 8 Desain Jaket 1.**  
Sumber: Karya Penulis Sendiri

#### Desain 2



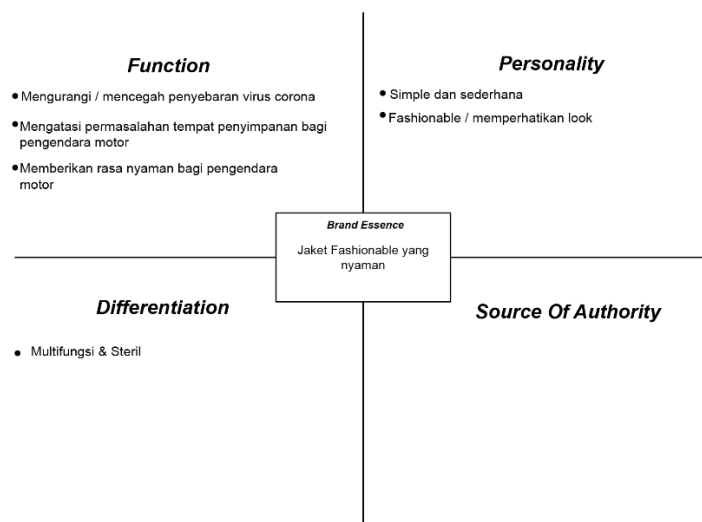
**Gambar 9: Desain 2 Jaket**  
Sumber: Karya Penulis Sendiri

Jaket menggunakan bahan Taslan karena ringan dan saat di terpa angin bahan jaket taslan bekerja sebagai *wind breaker* yang akan menahan angin sehingga tubuh akan terjaga dari terpaan angin. Kemudian di bagian dalam kantungnya menggunakan bahan jaring – jaring agar tidak mudah robek saat di masuki barang yang lumayan berat, sehingga barang tidak akan jatuh saat pengendara melakukan perjalanan. Dan untuk menjaga ke higienisan barang bawaan maka ada banyak sekali kantong untuk menjaga kesterilan dari barang tersebut. Serta kantong untuk tempat dompet, masker, dan handphone menggunakan *zipper* agar aman dan tetap steril dari udara saat ada di jalan raya. Untuk melindungi kepala maka *hood* dari jaket ini bisa di lepas, karena jika kita menggunakan hood biasa saat berkendara, *hood* tersebut mudah terlepas dari kepala kita karena terpaan angin. Sehingga fungsi yang di tambahkan adalah dengan membuat *hood* yang bisa di lepas itu menjadi sebuah *beanie hat*.

Untuk kenyamanan pengendara dan efisiensi waktu saat pengendara itu sudah sampai ke tempat tujuan dengan membuka bagian belakang jaket itu, jaket itu bisa di ubah menjadi *duffle bag* agar pengendara menaruh barangnya lebih *organize* dan tidak memakan banyak waktu untuk membuka jok motornya

## 4.4. Strategi Branding

### 4.4.1. Brand Essence



**Gambar 10: Bagan Brand Essence.**

Sumber: Karya Penulis Sendiri

Brand essence yang didapatkan adalah “Jaket Fashionable yang nyaman” yang diambil dari fungsi produk jaket multifungsi yang dimana melindungi badan agar tidak / mencegah terkena virus corona dan digabungkan dengan personality dari target audience yang dimana mereka tetap harus merasa fashionable / memperhatikan look mereka meskipun adanya wabah pandemic. Mengingat Kembali bahwa USP produk jaket multifungsi ini yang dimana selain terdapat ruang penyimpanan juga terdapat tempat hand sanitizer dan terdapat masker sehingga pengendara lupa untuk membawa masker maka dapat memakai masker yang sudah terdapat di jaket multifungsi

### 4.4.2. Consumer Insight

Dari hasil wawancara consumer insight, disimpulkan bahwa konsumen mengaggap bahwa meskipun saat pandemic style / look harus tetap dijaga dengan mengikuti protocol kesehatan yang sudah



diterapkan. Selain itu konsumen juga berpendapat bahwa dengan pencegahan dari virus corona itu penting dan diperlukan, semakin cepat inovasi semakin baik tanpa dengan jumlah yang terkena virus corona semakin banyak. Untuk mencegah dari virus corona adalah dengan penelitian dan inovasi dan hasilnya akan sangat berguna untuk mereka. Meskipun terdapat pakaian APD yang dapat mencegah virus tetapi terdapat sisi negatifnya yaitu style dari pakaian tersebut kurang sehingga para konsumen ingin memakai pakaian yang dapat mencegah virus dengan *tampilan / look* yang bisa dilihat dan dipakai untuk mereka bepergian. Dapat disimpulkan bahwa consumer insight dari jaket multifungsi adalah “Style merupakan hal yang terpenting bagi setiap orang yang perlu dijaga”, yang berarti meskipun adanya *pandemic style / tampilan* adalah sesuatu yang sangat berharga dan dijaga sebaik mungkin.

#### 4.4.3. Brand Positioning

*Brand Positioning* diambil dari *brand essence* dan *positioning* dari jaket multifungsi adalah “Jaket new normal yang fashionable”, yang dimaksud dengan fashionable adalah mode trampil untuk sesuatu yang trend saat ini dalam berpenampilan yang modern, fashion sendiri memiliki istilah umur yaitu gaya populer atau praktek, khususnya di pakaian, sepatu, atau aksesoris. (Novita, 2016). Pada produk jaket multifungsi ini dengan design *techwear* dan *minimalist* sehingga akan memberikan dampak *style* yang elegant yang bisa dipakai pada konsumen pada kondisi wabah pandemic sekarang ini. Selain itu, bahan dari produk jaket yang dapat menangkal angin dan mudah dibersihkan dan juga terdapat ruang penyimpanan yang mempermudah target audience untuk menyimpan atau membawa barang bawaan mereka saat berkendara. Jadi, jaket multifungsi ini selain mencegah penyebaran virus tetapi juga memperhatikan target audience untuk selalu terlihat stylish saat wabah pandemic.

#### 4.4.4. Brand Story

Jaket multifungsi adalah produk inovasi yang membantu orang menangkap dan berbagi pengalaman hidup mereka yang paling berarti dengan teman atau orang lain untuk merayakan Bersama. Seperti bagaimana hari saat pergi bersama teman – teman lebih bermakna daripada menghabiskan waktu sendirian, berbagai pengalaman kolektif membuat hidup kita lebih menyenangkan. Jaket multifungsi yang fashionable adalah produk yang paling berguna saat new normal. Memungkinkan anda untuk tetap berbagai hidup anda dengan memori kebersamaan Bersama teman dengan tetap menjaga keamanan dan kesehatan adalah yang dilakukan dari jaket multifungsi.

#### 4.4. Konsep Gaya Desain

Konsep gaya desain yang akan dipakai adalah gaya desain minimalist, Gaya desain minimalist ini nantinya akan mempermudah target audience untuk mengingat produk jaket multifungsi karena mengingat kembali bahwa produk ini baru. Gaya minimalist sudah ada sejak abad ke-20 hingga sekarang, gaya minimalist mendorong kesederhanaan dan abstraksi dengan mengurangi desain hanya pada bentuk dan warnanya yang esensial dan garis horizontal dan vertical.

#### 4.4. Konsep Warna

Jenis warna yang dipakai adalah *earth tone*, dimana *earth tone* terdapat warna dari bumi seperti warna batu, hutan, tanah, dan lautan. Misalkan warna abu – abu yang diambil dari warna batu yang berada di pegunungan, kuning yang berasal dari nuansa padang pasir dan hijau yang diambil dari warna dedaunan di hutan. Warna *earth tone* lebih natural seperti beige, olive, mustard, terracotta, dan cokelat dan warna dari *earth tone* juga memberikan kesan hangat, natural, elegan, dan memberikan

rasa lembut dan nyaman. Jenis warna earth tone sangat mudah jika dipadukan dengan produk fashion sehingga memberikan kesan hangat dan juga menampilkan sisi elegan dari si pemakai

#### 4.5 Konsep Logo



**Gambar 3.11: Final Logo**

Sumber: Karya Penulis Sendiri

Logo dari Produk jaket multifungsi envase merupakan logotype yang dibuat dari font New Standart yang dimodifikasi pada kerning yang dilebarkan dan ketebalan font yang ditebalkan sedikit. Logo juga diberikan aksesoris resleting sebagai identitas dari brand untuk mempermudah konsumen untuk mengingat nama brand dari produk jaket multifungsi envase. Font New Standart merupakan jenis typeface serif yang memberikan kesan minimalist, simple, dan elegant sehingga sangat cocok dengan konsep gaya desain yang sudah ditentukan

#### 4.6. Konsep Media yang dipakai

##### 4.6.1. Packaging



**Gambar 3.12: Final Desain Packaging.**

Sumber: Karya Penulis Sendiri

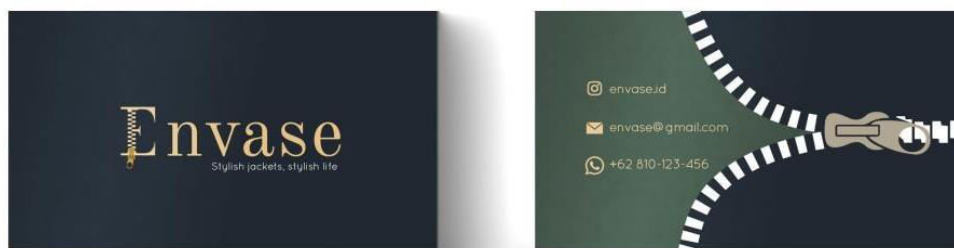
*Packaging* dari produk jaket multifungsi berukuran custom yang disesuaikan dari produk jaket maka ukuran *packaging* adalah 30cm x 30cm x 10cm dan konsep desain disamakan dengan media lainnya seperti business card untuk mempermudah konsumen mengenal *brand* envase. Selain itu juga diberikan kalimat pada bagian depan *packaging* yaitu *Ready to Unzipped?* Untuk memberitahu kepada konsumen / pembeli setelah membuka *packaging* / kemasan mereka akan melihat suatu inovasi yang





belum pernah dilihat oleh konsumen. Elemen resleting juga diberikan pada bagian depan *packaging* agar terlihat elegant dan modern.

#### 4.6.2. Business Card dan Thank You card



**Gambar 3.13: Final Desain Business Card**  
Sumber: Karya Penulis Sendiri

## Rujukan

- Kuswaraharja, Dadan. (2020). Jumlah Sepeda Motor di Indonesia Sudah Lewati 100 Juta Unit! Diakses pada 27 September 2020. <<https://oto.detik.com/motor/d-4867173/jumlah-sepeda-motor-di-indonesia-sudah-lewati-100-juta-unit>>
- Sidik, Maulana. (2020). Data Pasien Corona di RI Didominasi Laki – laki, IDI: Karena Faktor Mobilitas. Diakses pada 27 September 2020. <<https://news.detik.com/berita/d-4993843/data-pasien-corona-di-ri-didominasi-laki-laki-idi-karena-faktor-mobilitas>>
- Novia, W. A. (2020). Semua Tentang Branding yang Harus Anda Tahu. Diakses pada 28 September 2010. <[https://www.jurnal.id/id/blog/semua-tentang-branding-yang-harus-anda-tahu/#:~:text=Menurut%20Para%20Ahli,Kotler%20\(2009\),dari%20barang%20atau%20jasa%20pesaing.](https://www.jurnal.id/id/blog/semua-tentang-branding-yang-harus-anda-tahu/#:~:text=Menurut%20Para%20Ahli,Kotler%20(2009),dari%20barang%20atau%20jasa%20pesaing.)>

**Gambar 3.14: Final Desain Thank You Card.**  
Sumber: Karya Penulis Sendiri

- Hidayat, Dedi (2019). Pentingnya Branding di Era Digital. Diakses pada 28 September 2020. <https://infobrand.id/pentingnya-branding-di-era-digital.phtml>
- Pangestika, Witdya (2020). Branding: Unsur, Jenis, Tujuan, dan Manfaatnya yang Harus Anda Ketahui. Diakses pada 28 September 2020. <https://www.jurnal.id/id/blog/unsur-jenis-tujuan-dan-manfaat-branding/>
- Salim, Novita (2016). Pengertian “fashionable”. Diakses pada 3 Desember 2020. <https://novitataslim.wordpress.com/2016/04/19/pengertian-fashionable/>
- Nico, Z. (2018). Pola dan Tutorial Hoodie. *Fresh Cut Quilts Pattern Co.* Retrieved <https://www.freshcutquilts.com/pola-dan-tutorial-hoodie/>
- Saputra, H. (2020). Perubahan Social di Era Pandemi. *Lombok Post*. Retrieved from <https://lombokpost.jawapos.com/opini/15/07/2020/perubahan-sosial-di-era-pandemi/>
- Setiawan, S. (2020). Pengertian *Fashion – Stylist*, Sejarah, Manfaat, Ciri, Perkembangan, Faktor, Para Ahli. *Guru Pendidikan.com*. Retrieved from <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-fashion/>
- Videlia, D. (2020). Arti New Normal Indonesia: Tatahan Baru Beradaptasi dengan COVID-19. *Tirto.id*. <https://tirto.id/arti-new-normal-indonesia-tatanan-baru-beradaptasi-dengan-covid-19-fDB3>.
- Mae, B. (2018). Techwear in Modern Fashion . *Blog*. <http://myinterestlist.blogspot.com/2018/04/techwear-in-modern-fashion.html>

# ***Vocational Exploration and Commitment (Vec)* dalam Pemilihan Karir Siswa SMK**

**Alanci Ame Dinia<sup>1)</sup>, Fitria Rahmi<sup>2)</sup>, Rozi Sastra Purna<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3)</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Penulis korespondensi: Alanci Ame Dinia, email: alanciame@gmail.com

## **Abstrak**

Komitmen pada pilihan karir merupakan salah satu tugas utama dalam perkembangan karir. Individu dengan komitmen tinggi akan siap untuk terlibat dalam tugas perkembangan selanjutnya yang berkaitan dengan implementasi karir. Sekolah menengah kejuruan merupakan institusi pendidikan yang bertujuan khusus mempersiapkan siswanya untuk siap terjun ke lapangan pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui komitmen terhadap pilihan karir yang fokus pada dimensi *Vocational Exploration and Commitment* (VEC) pada siswa SMK. Skor yang rendah pada VEC mengindikasikan komitmen yang tinggi. Pada penelitian ini data didapatkan dari 382 siswa SMK Kota Padang. Subjek penelitian menggunakan *cluster random sampling*. Skala yang digunakan adalah *Vocational Exploration and Commitment Scale* (VECS) yang dikembangkan oleh Blustein, dkk (1989) dan diadaptasi dari Mardhiyah & Indianti (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa VEC siswa SMK Kota Padang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan siswa SMK Kota Padang belum berkomitmen terhadap pilihan karir tertentu, dan terbuka untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karir.

**Kata Kunci :** komitmen terhadap pilihan karir, *vocational exploration and commitment*, siswa SMK

## **1. Pendahuluan**

Persaingan dunia kerja saat ini semakin ketat dan tinggi. Berdasarkan data Kementrian Ketenagajarjaan (Kemenaker) 2018, jumlah tenaga asing di Indonesia meningkat sebanyak 9.361 pekerja dari tahun 2017. Untuk dapat bersaing dalam lingkungan kerja yang ketat ini, individu harus memiliki daya saing dibanding dengan pesaing lain dalam dunia kerja (Kurniawati, n.d.). Salah satu upaya negara dalam menghadapi persaingan ini adalah pembinaan pendidikan kejuruan (Damarjati, 2016).

SMK adalah institusi pendidikan yang bertujuan khusus mempersiapkan siswanya untuk siap terjun ke lapangan pekerjaan. Namun, data Badan Pusat Statistik (BPS) pada Agustus 2019 menunjukkan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) justru menempati kedudukan tertinggi diantara tingkat pendidikan lain untuk tingkat pengangguran terbuka (TPT).

Beberapa hal diindikasikan sebagai penyebab fenomena pengangguran yang beberapa diantaranya terkait dengan komitmen terhadap pilihan karir, seperti kebutuhan akan informasi pekerjaan, kesadaran dan kemauan untuk mengatasi hambatan, serta kurangnya persiapan dan keyakinan lulusan SMK (Pertiwi dan Indrawati, 2014; Rahman, 2017; Khurniawan dkk., 2019). Hasil survey pendahuluan kepada salah satu SMK Negeri di Kota Padang, dijumpai bahwa 51,7% siswa ragu-ragu dalam keputusan karir yang mereka inginkan, dan 27,5% tidak tahu karir mereka kedepannya. Keraguan terhadap karirnya yang merupakan salah satu asumsi bahwa individu belum berkomitmen dengan pilihan karir mereka (Blustein dkk., 1989).

Komitmen pada pilihan karir merupakan salah satu tugas perkembangan utama dari akhir masa remaja dan dewasa awal (Harren, 1979; Feldman, 2010). Siswa SMK berada dalam rentang masa remaja hingga dewasa awal (Statistik Pendidikan, 2018). Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa sebagian siswa SMK masih memiliki keraguan dan kebingungan dalam memilih karir serta belum melakukan usaha yang menunjukkan kepastian, keyakinan diri dan komitmen

terhadap pilihan karirnya. Dapat dikatakan, eksplorasi karir serta komitmen siswa SMK terhadap pilihan karirnya masih cukup rendah. Dengan melalui eksplorasi, refleksi, dan menyesuaikan pilihan jurusan kuliah serta pekerjaan yang tersedia dengan minat dan potensi yang dimiliki maka remaja akan mampu mengatasi berbagai rintangan yang timbul pada saat menjalani pilihannya (Suharso & Samosir, 2019).

Lebih spesifik, hal tersebut terkait dimensi yang terdapat dalam komitmen pada pilihan karir, yaitu *Vocational Exploration and Commitment* (VEC). *Vocational exploration and commitment* (VEC) ini dirancang untuk menilai perkembangan individu dalam mencapai komitmen terhadap pilihan karirnya yang berawal dari tahap tidak memiliki komitmen (*uncommitted phase*) sampai dengan tahap memiliki tingkat komitmen yang tinggi (*highly committed phase*) (Blustein dkk., 1989). *Vocational exploration and commitment* (VEC) merupakan keterbukaan individu untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karir sebelum berkomitmen terhadap pilihan tertentu (Blustein dkk., 1989).

Sudah ada beberapa yang meneliti terkait hal ini sebelumnya (Mardhiyah & Indianti, 2018; Li dkk., 2018). Dari penelitian tersebut, belum terdapat penelitian yang khusus melihat *vocational exploration and commitment* (VEC) pada siswa sekolah menengah kejuruan. Yang mana sekolah menengah kejuruan memiliki tujuan khusus yaitu menyiapkan peserta didik yang berminat untuk dididik menjadi tenaga kerja bidang tertentu yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja (Suhartanta & Arifin, n.d.). Untuk mencapai hal tersebut, peserta didiknya didukung oleh program praktek kerja industri yang memberikan manfaat seperti meningkatkan rasa percaya diri, dan persiapan diri siswa dalam memasuki dunia kerja (Syahroni, 2014). Terkait hal tersebut, seyogianya siswa SMK mendapatkan informasi dan pengetahuan terkait pilihan kejuruannya sehingga akan dapat menunjukkan eksplorasi yang tinggi dan berkomitmen terhadap pilihan karirnya. Maka dari itu peneliti tertarik melihat *Vocational Exploration and Commitment* (VEC) saat ini pada siswa SMK.

## 2. Kajian Literatur

Salah satu tugas perkembangan utama pada akhir masa remaja dan dewasa awal adalah komitmen untuk proses pilihan karir. Dalam dunia kejuruan, komitmen terhadap pilihan karir mencakup rasa yang jelas tentang preferensi pekerjaan seseorang bersama dengan keterikatan yang kuat pada tujuan kejuruan tertentu (Blau, 1988). Proses ini, yang melibatkan pengembangan dan spesifikasi opsi kejuruan, umumnya memuncak pada keterikatan atau komitmen yang kuat terhadap pilihan karir seseorang. Blustein, dkk (1989) mendefinisikan komitmen terhadap pilihan karir sebagai suatu kondisi dalam diri seseorang yang meliputi adanya keyakinan diri terhadap pilihan karir, perasaan positif mengenai masa depan dari pekerjaan yang dipilih dan kesadaran akan hambatan yang mungkin akan dihadapi terkait pilihannya tersebut.

Proses komitmen dapat dikonseptualisasikan di sepanjang kontinum mulai dari fase tanpa komitmen hingga fase yang sangat berkomitmen (Blustein dkk, 1989). Hal ini dirujuk sebagai *Vocational Exploration and Commitment* (VEC). *Vocational exploration and commitment* (VEC) merupakan salah satu dimensi komitmen terhadap pilihan karir (Blustein, dkk 1989). *Vocational exploration and commitment* (VEC) adalah keterbukaan individu untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karir sebelum berkomitmen terhadap pilihan tertentu. VEC diartikan sebagai posisi seseorang beranjak melalui ketidakyakinan hingga berkomitmen terhadap pilihan karir melalui adanya eksplorasi yang memadai. Konstruk VEC dirancang untuk menilai kemajuan perkembangan seseorang dalam mencapai komitmen terhadap pilihan karir yang berawal dari tidak memiliki komitmen (*uncommitted phase*) sampai dengan memiliki tingkat komitmen yang tinggi (*highly committed phase*) (Blustein dkk, 1989).

### 3. Metode

#### 3.1. Partisipan

Responden dalam penelitian ini adalah 382 siswa SMK kelas XII, dengan jumlah responden laki-laki 226 orang dan perempuan sebanyak 156 orang. Rentang usia responden adalah 16 sampai 21 tahun atau pada tahap perkembangan remaja. Remaja yang berada pada rentang usia tersebut berada pada tahap eksplorasi karir berdasarkan teori perkembangan karir Super (Sukardi, 1994). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode probability sampling, dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*.

#### 3.2. Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian noneksperimental karena peneliti menggunakan analisa statistik dalam memaknai skor yang didapatkan dari setiap alat ukur dan tidak melakukan manipulasi tertentu pada partisipan penelitian. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini tergolong penelitian deskriptif karena bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti.

#### 3.3. Instrumen

Variabel terikat dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Vocational Exploration and Commitment Subscale* (VECS) yang dikembangkan oleh Blustein, dkk (1989) diadaptasi dari Mardhiyah & Indianti (2018). Skor yang tinggi pada VECS mengindikasikan subyek dalam tahap uncommitted dalam proses komitmen terhadap pilihan karir. Adapun item vocational exploration and commitment (VEC) mengetuk persepsi seseorang terkait pengetahuan diri, pengetahuan pekerjaan, keyakinan dan komitmen terhadap preferensi pekerjaan tertentu, kebutuhan yang dirasakan untuk terlibat dalam eksplorasi karir, ketidakpastian berkenaan dengan pilihan karir, serta kesadaran dan kemauan untuk mengatasi hambatan (Blustein dkk., 1989).

#### 3.4. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap. Pada tahap awal, peneliti melakukan berbagai persiapan penelitian, dimulai dari melakukan studi literatur, menentukan populasi dan sampel serta menentukan alat ukur penelitian, melakukan adaptasi alat ukur, hingga melakukan uji coba penelitian. Setelah alat ukur dinyatakan valid dan reliabel, peneliti melakukan proses pengambilan data secara bergilir pada delapan Sekolah Menengah Kejuruan.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisa data terhadap 382 orang diperoleh bahwa secara umum *vocational exploration and commitment* (VEC) berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 53,7%. Selanjutnya sebesar 46,3% pada kategori rendah. Kategorisasi interpretasi skor efikasi diri dalam membuat keputusan karier dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1: Kategorisasi *Vocational Exploration and Commitment*.**

| Kategori | Rumus      | Jumlah responden | Persentase |
|----------|------------|------------------|------------|
| Tinggi   | $X \geq M$ | 205              | 53,7%      |
| Rendah   | $X \leq M$ | 177              | 46,3%      |
| Total    |            | 382              | 100%       |

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada umumnya siswa SMK di Kota Padang memiliki *Vocational Exploration and Commitment* pada tingkatan tinggi dengan persentase 53,7%. Artinya, siswa SMK Kota Padang menunjukkan keterbukaan untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karir sebelum berkomitmen terhadap pilihan karir tertentu.

Pada penelitian ini *item* yang memiliki *mean* tertinggi ialah “tampaknya saya perlu untuk lebih mengenal diri saya sendiri (misal: minat, kemampuan, prinsip hidup, dll) sebelum membuat komitmen pada satu pekerjaan tertentu.” Hal ini berarti secara umum siswa SMK merasakan kebutuhan untuk melakukan eksplorasi diri. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan karir oleh Super (dalam Sukardi, 1994), yang mana siswa SMK pada penelitian ini berada pada tahap eksplorasi dalam tahapan perkembangan karirnya. Pada tahap ini individu mulai mengenali dirinya sendiri melalui minat, kemampuan, dan nilai. Suharso dan Samosir (2019) menyatakan remaja yang memiliki *vocational exploration commitment* yang tinggi, lebih terbuka terhadap berbagai pengalaman karir sebelum memutuskan untuk berkomitmen terhadap satu pilihan karir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan data pendahuluan, yang mana didapatkan siswa SMK belum berkomitmen terhadap pilihan karirnya. Skor tinggi pada VEC yang didapatkan pada penelitian ini, mencerminkan *uncommitted* sehubungan dengan komitmen terhadap pilihan karir (Blustein dkk., 1989). Pada penelitian ini didapatkan bahwa siswa SMK merasa memiliki kesempatan yang kecil untuk melakukan pekerjaan yang mereka inginkan dan tidak yakin dengan kemampuannya untuk mencapai tujuan karir mereka. Mungkin secara perkembangan, sesuai bagi remaja untuk menjadi tidak jelas dan tidak berkomitmen pada pilihan karir dan identitas kejuruan mereka, disamping membutuhkan lebih banyak informasi pekerjaan (Landany dkk., 1997). Dalam kondisi ini, individu dapat memaksimalkan pilihan mereka dengan mempertimbangkan banyak alternatif karir sebelum berkomitmen tinggi pada satu pilihan karir tertentu.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan agar siswa lebih maksimal dalam eksplorasi dapat berkomitmen terhadap pilihan karir tertentu adalah dengan konseling karir serta regulasi diri. Upaya konseling karir dapat diberikan dengan cara mendukung perkembangan karir siswa dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengeksplorasi kekuatan, karakteristik, minat, dan bidang karir mereka sebelum memilih jurusan (Landany dkk., 1997). Selain itu, upaya yang dapat dilakukan oleh siswa adalah menerapkan regulasi diri. Siswa yang menerapkan keterampilan regulasi diri dalam belajar dengan konsisten akan mendorongnya untuk semakin terlibat aktif dalam kegiatan eksplorasi karir sehingga komitmen terhadap pilihan karirnya akan semakin tinggi (Mardhiyah & Indianti, 2018).

*Vocational Exploration and Commitment* secara signifikan berkorelasi usia (Caldera dkk., 2003). Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa dengan usia 16 tahun, 17 tahun, 18 tahun, 19 tahun, 20 tahun dan 21 tahun. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa dengan usia 21 tahun lebih berkomitmen terhadap pilihan karirnya dibanding siswa dengan usia 16 tahun, yang dilihat dari *mean* yang lebih rendah menggambarkan komitmen yang tinggi dan percaya diri. Remaja yang lebih tua lebih memikirkan apa yang akan dilakukan dan apa yang mampu dilakukan dan berusaha mendekati masalah karir dengan sikap yang lebih praktis dan lebih realistis dibandingkan dengan ketika ia masih lebih muda (Hurlock, 2004). Hal ini sejalan dengan (El-Dief & El-Dief, 2019), siswa lebih muda yang mana masih pada tahap pembelajaran awal mungkin masih perlu belajar lebih banyak tentang pilihan pekerjaan dan prospek pekerjaannya, terutama karena siswa tersebut belum pernah mengikuti program magang yang terjadi hanya setelah menyelesaikan tahun kedua studi.

*Vocational Exploration and Commitment* secara signifikan berhubungan dengan prestasi akademik (Caldera dkk., 2003). Hal ini sesuai dengan temuan yang peneliti dapatkan pada penelitian ini, dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa dengan peringkat 1-10, 11-20, 21-30 dan siswa dengan peringkat >31. Siswa yang memiliki peringkat yang tinggi, lebih berkomitmen terhadap pilihan karirnya dilihat dari skor VECnya. Rendahnya skor VEC (lebih percaya diri dan berkomitmen)



berhubungan dengan tingginya nilai siswa (Lopez, 1994). Hal ini berkaitan dengan pernyataan (Demirtas, 2010), menimbang bahwa komitmen memprediksi motivasi belajar dan transfer pembelajaran serta mendorong orang menetapkan tujuan yang lebih tinggi dan menunjukkan upaya untuk mencapai tujuan tersebut, sehingga prestasi akademik mungkin terkait dengan komitmen terhadap pilihan karir.

Penelitian ini memiliki kekurangan-kekurangan baik dalam hal metode maupun penyajian informasi. Oleh karena itu peneliti perlu menaruh perhatian kepada hal tersebut guna memperbaiki dan menyempurnakan penelitian-penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Pertama, pada penelitian ini peneliti hanya melihat gambaran vocational exploration and commitment (VEC) untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian untuk melihat peranan faktor lain yang berperan terhadap vocational exploration and commitment, seperti kepribadian, keterlibatan orang tua, dan efikasi diri. Kedua, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan kontrol untuk mempertimbangkan faktor perkembangan dan kontekstual seperti pendapatan orang tua, latar belakang dalam memilih jurusan (keinginan sendiri/pilihan orang tua), aktivitas eksplorasi, akses seseorang ke sumber daya sosial, keluarga, pendidikan, dan kejuruan, sehingga hasil yang didapatkan lebih luas dan dapat dijelaskan lebih mendalam. Ketiga, Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengontrol responden secara maksimal sehingga dapat mengurangi peluang responden tidak mengisi data-data dalam skala penelitian secara sempurna.

## Rujukan

- Blau, G. J. (1988). Further exploring the meaning and measurement of career commitment. *Journal of Vocational Behavior*, 32(3), 284–297. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(88\)90020-6](https://doi.org/10.1016/0001-8791(88)90020-6)
- Blustein, D. L., Ellis, M. V., & Devenis, L. E. (1989). The development and validation of a two-dimensional model of the commitment to career choices process. *Journal of Vocational Behavior*, 35(3), 342–378. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(89\)90034-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(89)90034-1)
- Caldera, Y. M., Robitschek, C., Frame, M., & Pannell, M. (2003). Intrapersonal, familial, and cultural factors in the commitment to a career choice of Mexican American and non-Hispanic White college women. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 309–323. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.309>
- Damarjati, T. (2016). Konsep Pembelajaran di Sekolah Menengah Kejuruan.
- Databoks. (2018). Inilah jumlah tenaga kerja asing di Indonesia dibanding beberapa negara. Databoks Katadata. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/04/10/inilah-jumlah-tenaga-kerja-asing-di-indonesia-dibanding-beberapa-negara-tahun-2018>
- Databoks. (2019). Inilah jumlah tenaga kerja asing di Indonesia dibanding beberapa negara tahun 2018. Databoks Katadata. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/04/10/inilah-jumlah-tenaga-kerja-asing-di-indonesia-dibanding-beberapa-negara-tahun-2018>
- Demirtas, S. C. (2010). The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students. Social Sciences of Middle East Technical University.
- El-Dief, M., & El-Dief, G. (2019). Factors affecting undergraduates' commitment to career choice in the hospitality sector: Evidence from Saudi Arabia. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 18(1), 93–121. <https://doi.org/10.1080/15332845.2019.1526533>
- Febriantomo, E. H., & Suharman. (2015). Training effect of self efficacy of career decision making self efficacy (CDMSE) and N-Ach on student. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 61–76.
- Feldman, R. S. (2010). *Child development*. Pearson Education.
- Felsman, D. E., & Blustein, D. L. (1999). The role of peer relatedness in late adolescent career development. *Journal of Vocational Behavior*, (54), 279–295.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (S. Istiwidayanti, Ed.). Erlangga.

- Infokampus.news. (2018). Persaingan Dunia Kerja Makin Ketat, Ini Langkah Jitu yang Diambil UNISMA.
- Jin, L., Watkins, D., & Yuen, M. (2009). Personality , career decision self-efficacy and commitment to the career choices process among Chinese graduate students. *Journal of Vocational Behavior*, 74(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.10.002>
- Juwitaningrum, I. (2013). Program bimbingan karir untuk meningkatkan kematangan karir siswa smk. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 132–147.
- Klasika, K. (2018). Mempersiapkan Mahasiswa Menghadapi Persaingan Dunia Kerja. Klasika Kompas. <https://klasika.kompas.id/baca/siap-menghadapi-persaingan-dunia-kerja/>
- Kurniawati, S. (n.d.). Berkarir dan Bersaing dalam Dunia Kerja. Universitas Pendidikan Indonesia: Program Studi Ekonomi dan Koperasi.
- Ladany, N., Melincoff, D. S., Constantine, M. G., & Love, R. (1997). At-risk urban high school students' commitment to career choices. *Journal of Counseling & Development*, 76(1), 45–52. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02375.x>
- Lee, J., & Kim, M. (2015). Parental attachment , career decision self-efficacy , and commitment to the career choice among korean college students. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 5(1), 39–52. <https://doi.org/10.18401/2015.5.1.3>
- Li, M., Fan, W., Cheung, F. M., & Wang, Q. (2018). Could meaning in life contribute to adolescents' vocational commitment and identity? A longitudinal analysis in different Chinese cultures. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12(36), 1–12. <https://doi.org/10.1017/prp.2018.24>
- Mardhiyah, K. Z., & Indianti, W. (2018). Mediasi konsep diri akademik dalam peran. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 67–83.
- Murniati, A., & Usman, N. (2009). *Implementasi manajemen stratejik: dalam pemberdayaan sekolah menengah kejuruan*. Citapustaka Media Perintis.
- Peraturan Pemerintah Presiden Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Menengah. (1990).
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Belajar.
- Sharma, M. S., & Suri, D. S. (2019). Moderating effects of big five personality between self efficacy and career choice among college students. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities*, 4(5), 101–109.
- Suharso, P. L., & Samosir, M. J. (2019). Efikasi diri dalam keputusan karir: Mediator antara parental career-related behavior dan vocational exploration commitment pada pilihan karir remaja. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 41–53. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.876>
- Suhartanta, & Arifin, Z. (2010). Jejaring kerja sama sebagai upaya meningkatkan kualitas dan daya saing lulusan pendidikan dan kejuruan. *Asosiasi Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan Indonesia*, 225–230.
- Sukardi, D. K. (1994). *Tes dalam konseling karir*. Usaha Nasional.
- Syahroni, F. (2014). Persepsi siswa terhadap manfaat pelaksanaan praktek kerja industri di SMKN 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 2(1), 275–281.
- Undang-Undang Republik Indonesia. Sistem Pendidikan Nasional. , Pub. L. No. 20 (2003).
- Wang, N., Jome, L. M., Haase, R. F., & Bruch, M. A. (2006). The role of personality and career decision-making self-efficacy in the career choice commitment of college students. *Journal of Career Assessment*, 14(3), 312–332. <https://doi.org/10.1177/1069072706286474>
- Zanardelli, G., Shivy, V. A., & Perrone-McGovern, K. M. (2016). Predicting behavioral career commitment of college students with attachment and separation relationships. *Journal of Employment Counseling*, 53(4), 162–173. <https://doi.org/10.1002/joec.12041>

# Kepatuhan Santri *Ndalem* Pesantren Salaf Mamba'ul Hikam Kabupaten Blitar

Hidayatul Maghfiroh<sup>1\*</sup> dan Fattah Hanurawan<sup>2</sup>

Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

Penulis Koresponden: Hidayatul Maghfiroh, Email : Hidayatul.maghfiroh.1508116@students.um.ac.id

## Abstrak

Kepatuhan adalah bentuk pengaruh sosial berupa kehadiran, permintaan maupun perintah yang menimbulkan perubahan perilaku. Santri *ndalem* adalah seseorang yang menempuh pendidikan di suatu pesantren sekaligus mengabdikan dirinya membantu Kyai mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Pesantren salaf adalah pesantren yang masih melestarikan nilai-nilai pengajaran tradisional dan menekankan pada pengajaran kitab kuning. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam dan memberikan gambaran kepatuhan yang dilakukan oleh santri *ndalem* pada pesantren salaf. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara mendalam dan observasi kualitatif. Analisis data dilakukan dengan tiga tahapan yaitu reduksi, penyajian dan simpulan atau verifikasi. Sumber data penelitian ini adalah empat santri *ndalem* di pesantren salaf. Kriteria partisipan adalah individu yang menempuh pendidikan di pesantren salaf sekaligus menjadi santri *ndalem*. Berdasarkan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa keempat partisipan melakukan kepatuhan kepada Kyai. Perilaku tersebut didasari oleh pengetahuan dan kesadaran adanya kedalaman ilmu, derajat keimanan dan nasab otoritas yang lebih tinggi yang kemudian membentuk kepercayaan individu dan mendorong kerelaan untuk mengabdikan diri. Ketika menerima perintah, santri *ndalem* merasa senang dan berbanding lurus dengan perasaan yang ditunjukkan oleh otoritas. Hal ini menunjukkan ikatan emosional yang erat antara Kyai dan santri *ndalem*. Selain itu, kepatuhan berdampak pada perubahan perilaku individu melalui pelajaran dan teladan yang diberikan otoritas secara langsung maupun tidak langsung terutama di lingkungan *ndalem*.

**Kata Kunci:** Kepatuhan, Santi *ndalem*, Pesantren salaf

## 1. Pendahuluan

Pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan yang bergerak dibidang pendidikan Agama Islam dan dianggap sebagai salah satu lembaga pendidikan paling tua di Indonesia. Lingkungan pesantren masih kental dengan nilai-nilai dan kebudayaan timur yang dilestarikan hingga saat ini. Pesantren dibagi menjadi dua, yaitu pesantren salaf dan pesantren modern. Keduanya secara umum dibedakan oleh metode pengajaran, pola interaksi, karakter dan pembaruan terhadap kebaruan pendidikan. Keberadaan pesantren identik dengan adanya seorang Kyai yang menjadi pimpinan dan penanggung jawab secara menyeluruh. Kyai dipandang sebagai teladan yang memberikan pengaruh baik kepada peserta didiknya. Hanurawan (2004) mengungkapkan bahwa masjid merupakan salah satu tempat utama untuk mendidik santri (sebutan bagi peserta didik dilingkungan pesantren). Dalam lingkungan pesantren salaf, santri dididik menggunakan kitab kuning sebagai media pembelajaran yang utama. Pada umumnya, pesantren mewajibkan seluruh santrinya untuk tinggal di pesantren secara penuh 24 jam bersama dengan santri yang lainnya. Hal ini juga difungsikan agar pembelajaran dan interaksi dilakukan oleh santri lebih intensif dengan waktu yang relatif lebih lama. Menurut data Kementerian Agama Republik Indonesia pada tahun 2011 hingga 2012 terdapat 27.230 pesantren di seluruh Indonesia (Direktorat Pendidikan Islam, 2012). Tingginya jumlah pesantren di Indonesia ini dapat menjadi investasi besar pada pendidikan. Wahid (2001) mengatakan bahwa pesantren sebagai subkultur memiliki keunikan tersendiri dalam tiga aspek kehidupan yaitu pandangan dan nilai-nilai

hidup, cara hidup dan hierarki kekuasaan yang harus ditaati dan dijalankan untuk memenuhi tujuan pembelajaran

Dalam kehidupan pesantren, Kyai dianggap sebagai seseorang yang memegang otoritas tertinggi dan memiliki hak untuk menentukan arah pesantren. Hal ini tidak menghalangi terciptanya hubungan sosial antara Kyai dan santri dalam kodratnya sebagai makhluk sosial. Hubungan baik antara Kyai dan santri bisa berkembang menjadi ikatan interpersonal yang erat antara keduanya (Ma'arif, 2010). Hal ini pula yang menjadi salah satu penyebab beberapa santri bersedia mengabdikan dirinya kepada Kyai. Beberapa santri yang rela memberikan waktunya untuk membantu Kyai disebut sebagai santri ndalem. Interaksi, perintah dan kepercayaan yang diberikan Kyai kepada santri ndalem lebih besar dibanding santri lainnya. Hal ini menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat kepatuhan santri ndalem.

Kepatuhan merupakan suatu bentuk pengaruh sosial di mana seseorang bersedia melakukan perintah yang diberikan kepada dirinya. Taylor (2009) menyatakan bahwa kepatuhan adalah perilaku memenuhi permintaan orang lain atau tindakan yang dilakukan berdasarkan keinginan orang lain. Milgram mendeskripsikan kepatuhan sebagai tingkah laku yang dilakukan atas dasar perintah orang lain meskipun tingkah laku tersebut dapat membahayakan diri orang lain (Baron dan Byrne, 2005). Kehidupan pesantren antara santri dan Kyai pasti tidak terlepas dari kepatuhan. Kyai sebagai pemimpin utama pesantren memiliki otoritas untuk memberikan perintah kepada para santrinya, terutama santri ndalem yang memang mengabdikan diri untuk membantu Kyai.

Penelitian yang mengambil tema kepesantrenan mulai banyak dilakukan melalui berbagai disiplin keilmuan, begitu pula dalam ilmu Psikologi. Namun peneliti belum menemukan penelitian yang secara spesifik mendalami topik kepatuhan yang dilakukan oleh santri ndalem pesantren salaf. Nuqul pada tahun 2007 meneliti tentang kepatuhan di ma'had Ali. Ma'rufah dkk tahun 2014 meneliti tentang kepatuhan spesifik terhadap peraturan pesantren. Rahmawati tahun 2015 juga meneliti tentang kepatuhan namun pada pondok modern. Peneliti sendiri belum menemukan penelitian komprehensif yang secara khusus membahas kepatuhan yang dimiliki oleh santri ndalem yang dinilai lebih dekat dengan Kyai dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan santri non ndalem pada pesantren salaf.

## 2. Kajian Literatur

Kepatuhan (*Obedience*) merupakan salah satu bentuk interaksi sosial yang terjadi dalam suatu kelompok. Baron dan Byrne (2005) mendeskripsikan bahwa kepatuhan adalah suatu bentuk pengaruh sosial dimana satu orang yang memiliki kekuasaan memerintahkan seseorang atau lebih untuk melakukan perilaku yang ia inginkan. Bocchiaro and Zamperini (2011) mengungkapkan *Obedience is instead that modification that is manifested carrying out the instructions issued by figures given authority*. Kemudian Morselli and Passini (2012) mengungkapkan kepatuhan sebagai perilaku positif dinilai merupakan sebuah pilihan yang dimiliki individu untuk melakukan, mematuhi, merespon secara kritis terhadap aturan, hukum, norma sosial, permintaan maupun keinginan dari seseorang yang memegang otoritas ataupun peran penting. Sarwono (2011) juga mengartikan kepatuhan sebagai ketaatan individu dalam melaksanakan perintah atau permintaan dari orang lain yang disampaikan secara verbal maupun nonverbal. Dalam sudut pandang yang berbeda, Mercer dan Clayton (2012) mendefinisikan kepatuhan sebagai berubahnya perilaku seseorang karena bayangan atau kenyataan akan kehadiran orang-orang lain.

Sarbaini (2012) mengkategorikan kepatuhan dalam tiga aspek yaitu pemegang otoritas, kondisi yang terjadi dan orang yang mematuhi. Status sosial atau struktural orang yang memberikan perintah, situasi pada saat perintah diberikan dan kesadaran individu untuk mematuhi peraturan memiliki pengaruh penting terhadap kepatuhan seseorang. Myers (2012) mengungkapkan ada tiga aspek kepatuhan yaitu jarak emosional, kedekatan dan legitimasi otoritas serta efek kebebasan dari

ketidakpatuhan. Disisi lain, Darley dan Blass (dalam Kusumadewi, dkk 2012) mendeskripsikan kepatuhan dalam tiga aspek yaitu kepercayaan, penerimaan dan perilaku.

Seorang ahli yang terkenal dengan Teori Dampak Sosial bernama Latane mengungkapkan tiga faktor yang kemungkinan mempengaruhi tingkat kepatuhan dinilai dari karakteristik anggota kelompok yaitu kekuatan, kedekatan dan jumlah orang dalam kelompok (Mercer dan Clayton, 2012). Disisi lain, Taylor, dkk. (2009) mengungkapkan enam faktor yang mempengaruhi adanya kepatuhan yaitu informasi, imbalan, keahlian, kekuasaan, otoritas yang sah dan paksaan. Milgram (dalam Mercer dan Clayton, 2012) mengungkapkan ada enam faktor yang mendorong adanya kepatuhan melalui eksperimen yang telah dilakukannya. Enam faktor tersebut yaitu pengaruh sosial normatif, pengaruh sosial informasional, norma-norma yang bertentangan, tidak adanya waktu untuk merenungkan, membenaran diri dan hilangnya rasa tanggung jawab pribadi.

Santri *ndalem* memiliki tugas tambahan sebagai orang yang telah diberikan kepercayaan oleh Kyai melebihi tugas santri pada umumnya terutama untuk membantu Kyai dalam menyelesaikan dan memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Dalam menjalankan tugasnya sebagai santri *ndalem*, seorang santri harus dapat menyesuaikan diri dengan perintah yang diberikan oleh Kyai, sekalipun perintah tersebut tidak disetujuinya. Ni'mah (2016) mengatakan bahwa seorang santri *ndalem* lebih dari sekedar melayani Kyai, karena di sini santri mengerahkan semua waktu, tenaga, pikiran dan perasaan untuk Kyainya. Menurut Luthfiana dkk (2017) santri *ndalem* secara langsung dapat meneladani Kyai dan mengembangkan diri melalui tugas dan tanggung jawab yang diberikan padanya sebagai bekal kecakapan hidup selepas pendidikan di pesantren. Santri *ndalem* yang intensitas interaksinya dengan Kyai lebih tinggi dari pada santri biasa seharusnya dapat mengambil pelajaran dengan lebih baik.

Kehidupan pesantren sebagai suatu kelompok sosial tidak dapat dipungkiri mempengaruhi perkembangan personal individu. Adanya budaya kolektivisme juga membuat perilaku santri cenderung menekankan aspek sosial berupa norma subjektif dari pada aspek pribadi (sikap). Santri *ndalem* selain tetap bertanggung jawab terhadap belajarnya juga dituntut untuk mengerahkan semua waktu, tenaga, pikiran dan perasaan untuk Kyainya, termasuk mematuhi seluruh perintah yang diberikan oleh Kyai. Santri *ndalem* yang berinteraksi dengan Kyai lebih sering dari pada santri biasa memiliki kesempatan untuk menjalankan kepatuhan lebih banyak. Kepatuhan yang dilakukan oleh santri dapat muncul karena hubungan interpersonal yang dimiliki keduanya, otoritas dan bahkan harapan atas barokah diberikan oleh Kyai. Keteladanan yang diambil para santri terutama santri *ndalem* dari Kyainya menjadi salah satu poin yang menimbulkan sikap patuh tersebut kemudian juga berhubungan dengan pengharapan santri akan barokah Kyainya. Ni'mah (2016) mengatakan bahwa kepatuhan santri dibangun dari sejumlah harapan untuk mendapatkan barokah dan menghindari kualat dari Kyainya.

Menurut Darley dan Blass (dalam Kusumadewi, dkk 2012) aspek kepatuhan dibagi menjadi tiga yaitu kepercayaan, penerimaan dan perilaku. Seorang individu yang melakukan kepatuhan percaya bahwa otoritas memang berhak memberikan perintahnya dan memiliki motif tertentu. Motif tersebut akan dipahami oleh santri *ndalem* atau minimal akan ditanggapi dengan perasangka yang baik. Penerimaan seseorang terhadap suatu hal seringkali dikaitkan dengan keuntungan yang diperoleh individu didukung dengan adanya harapan untuk memperoleh barokah dari Kyai. Selain itu, anggapan individu terhadap sosok Kyai yang memberikan perintah juga menentukan adanya kepatuhan. Kepatuhan seseorang juga akan tercermin dalam perilakunya. Individu menunjukkan bahwa perintah yang diberikan telah dilaksanakan. Individu juga menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk melaksanakan perintah tersebut. Individu melakukan semua ini karena kesadarannya akan perintah dan bukan merupakan paksaan dari orang lain.



### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang memerlukan pemahaman secara mendalam dalam konteks waktu dan situasi yang bersangkutan. Penelitian ini berfokus pada kepatuhan santri yang mengabdikan dirinya kepada Kyai atau biasa disebut santri *ndalem*. Kriteria partisipan penelitian ini yaitu individu yang menempuh pendidikan di pondok pesantren salaf dan mengabdikan diri menjadi santri *ndalem*. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu wawancara mendalam dan observasi kualitatif. Proses analisis data kualitatif deskriptif dalam penelitian ini melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Kepatuhan yang dilakukan oleh keempat partisipan didapatkan ketika menjadi santri *ndalem*. Hal ini disebabkan karena otoritas lebih banyak memberikan perintah kepada santri *ndalem* dan tidak kepada santri lainnya. Selain itu, beberapa norma yang masih kental berlaku pada pesantren salaf juga membuat kepatuhan yang dilakukan semakin kuat. Dua partisipan memiliki kepatuhan yang tinggi. Mereka melaksanakan seluruh perintah dan mengusahakan yang terbaik. Mereka juga mengesampingkan kepentingan pribadi misalnya kondisi tubuh dan perasaan mereka untuk tetap mematuhi perintah yang diberikan. Selain itu, mereka juga mengetahui dan memahami dengan baik kepatuhan yang dilakukan. Satu orang partisipan memiliki kepatuhan yang cukup tinggi. Meskipun ia melaksanakan seluruh perintah dan mengusahakannya agar terlaksana dengan baik, namun tidak menampakkan kekaguman dan keluasan pengetahuan terkait otoritas. Kepatuhan yang dilakukan oleh satu partisipan lain diklasifikasikan sebagai kepatuhan yang cukup. Ia menerima dan menjalankan seluruh perintah yang diberikan dan memahami dengan baik posisi otoritas yang dipatuhinya. Namun ia menyebutkan bahwa beberapa kali tidak dapat menuntaskan perintah tanpa dikomunikasikan kembali kepada otoritas.

Pengakuan seluruh partisipan tentang posisi Kyai ini selaras dengan pendapat Baron dan Byrne (2005) bahwa kepatuhan dilakukan individu terhadap perintah yang diberikan oleh seseorang yang memiliki power, yaitu kekuatan atau kekuasaan yang memiliki pengaruh terhadap individu. Kyai sebagai pemimpin pesantren menjadi pusat kekuasaan yang dapat mempengaruhi santri melalui pemberian perintah. Setiap perintah yang diberikan Kyai juga memiliki tujuan atau motif tertentu meskipun terkadang tidak disampaikan secara langsung. Hal ini selaras dengan pendapat Taylor (2006) bahwa kemungkinan seseorang melakukan kepatuhan akan semakin besar jika terdapat kepercayaan akan perlakuan adil, motif pemimpin dan anggapan bahwa individu merupakan bagian dari kelompok tertentu.

Menurut *Planning Behaviour Theory* dari Ajzen (dalam Nuqul 2007), keyakinan individu berpengaruh terhadap hasil keikutsertaannya pada suatu norma yang kemudian berdampak pada intensitas perilaku individu termasuk dalam melakukan kepatuhan. Santri *ndalem* memiliki keyakinan dan pemahaman yang baik mengenai norma kelompok mereka. Faktor lain yang disebutkan dalam teori yang dikemukakan oleh Ajzen (dalam Nuqul 2007) yaitu adanya norma subjektif terkait motivasi dan harapan individu serta adanya kontrol dari lingkungan atas perilaku yang dilakukan. Setiap santri *ndalem* memiliki motivasi yang berbeda, namun cenderung bertujuan untuk mengabdikan diri kepada otoritas yang berpengaruh juga pada harapan individu. Pada santri *ndalem*, kontrol perilaku cenderung dimaknai sebagai bagian dari proses pembelajaran yang diberikan Kyai sebagai pihak otoritas.

Ghufron dan Risnawita (2012) menyebutkan bahwa seseorang akan berusaha menyelamatkan



interaksinya dari akibat negatif karena respon yang dilakukannya. Santri *ndalem* menganggap bahwa pengulangan terhadap perintah atau pesan yang disampaikan oleh otoritas akan menimbulkan dampak negatif kepada mereka kecuali jika memang otoritas menghendaki untuk mengulang perintah. Seiring dengan kepatuhan yang dilakukan, terjadi perubahan dan pergeseran perasaan pada santri *ndalem* dari penerimaan perintah menjadi perasaan senang ketika dapat melaksanakan perintah dengan baik dan diapresiasi oleh otoritas, begitupun sebaliknya. Kondisi ini sempat dibahas oleh Menurut Maradona (2009), bahwa kepatuhan terjadi ketika seseorang menerima pengaruh tertentu karena ia berharap mendapatkan reaksi yang menyenangkan dari orang yang berkuasa atau dari kelompok.

Muhakkamurrohmah (2014) menggambarkan pandangan tentang *barokah* sebagai suatu konsep keikhlasan atau pengabdian tanpa memperhitungkan untung rugi pribadi yang kemudian menjelma dalam hubungan baik dalam lingkungan pesantren. Jamaluddin (2012) juga mengungkapkan bahwa *barokah* dan *kualat* (lawan kata *barokah*) merupakan suatu pranata sosial yang seringkali menciptakan ketaatan dan penghormatan seseorang terhadap Kiai. Kyai dipandang sebagai tokoh dengan pengetahuan agama yang luas, ketakwaan, keimanan yang mendalam, serta sikap dan akhlak mulia yang menjadikannya dekat dengan Allah SWT dan bisa memberikan *barokah* dan *kualat*.

Menurut Luthfiana (2017), santri *ndalem* mempelajari perilaku sopan santun, adat istiadat, dan ilmu-ilmu secara lebih kontinyu melalui keseharian keluarga *ndalem* yang akan menjadi bekal dasar dan latihan tentang nilai-nilai kehidupan. Banyak pelajaran yang diperoleh ketika berinteraksi dengan Kyai beserta keluarga secara intensif termasuk meneladani sifat dan sikap Kyai. Menurut Kamal (2005), kepatuhan dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dengan kelompok tertentu dengan harapan dapat diterima oleh kelompok walaupun penyesuaian tersebut tidak disenangi secara sadar maupun tidak sadar. Penyesuaian diri yang dilakukan individu sebagai santri *ndalem* berbeda beda bergantung pada latar belakang dan pengalaman yang dimiliki masing-masing santri. Kedudukan otoritas bagi individu sangat berpengaruh besar kepatuhan termasuk keahlian dan kekuasaan otoritas terhadap individu. Hal ini selaras dengan pendapat Taylor (2009) bahwa faktor yang mempengaruhi kepatuhan diantaranya meliputi keahlian, kekuasaan, dan otoritas yang sah. Kyai sebagai pimpinan serta sumber keilmuan utama dalam lingkup pesantren menjadi otoritas yang sah, memiliki kekuasaan dan berhak untuk dipatuhi.

Milgram (dalam Mercer dan Clayton, 2012) mengungkapkan bahwa kepatuhan dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang berlaku pada suatu lingkungan. Norma yang berlaku bagi santri *ndalem* juga berpengaruh pada perilaku termasuk dalam pikiran dan perasaannya. Kedudukan dan posisi otoritas dikagumi oleh santri *ndalem* kemudian dijadikan pedoman dan dasar untuk melakukan kepatuhan. Kepatuhan tidak hanya digunakan untuk memenuhi keperluan otoritas, namun juga sebagai media untuk meneladani perilaku otoritas. Menurut Atkinson (dalam Kamal, 2005), kepatuhan terhadap otoritas menghadapkan individu untuk mengikuti aturan yang disepakati supaya individu patuh dan taat. Santri *ndalem* memiliki tanggung jawab untuk mematuhi seluruh perintah otoritas bahkan tanpa mengetahui dengan pasti motif apa yang dimilikinya. Santri *ndalem* akan berusaha memahami motif tersebut dan mengambil nilai kebaikan dari apa yang dilakukannya. Kepatuhan individu tidak terlepas dari harapan untuk mendapatkan keuntungan secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini berkaitan dengan konsep *barokah* yang dipahami sebagai tambahan kebaikan yang diberikan oleh otoritas dengan mematuhi beliau. Hal ini juga disampaikan oleh seluruh partisipan. Santri *ndalem* mematuhi seluruh perintah Kyai dengan harapan mendapatkan *barokah* keilmuan dan kehidupan kelak. Berkah adalah karunia Allah SWT yang telah mendatangkan ketentraman, kebahagiaan, kenikmatan dan kebaikan yang bersifat kekal baik kebaikan itu berupa

bertambahnya harta, rizki, maupun kesehatan, ilmu atau amal kebaikan (Huzaimah & Mukhlisin, 2020). Dalam kaitannya dengan kepatuhan santri *ndalem*, barokah atau berkah menjadi salah satu keuntungan yang diharapkan ketika mereka melakukan kepatuhan. Jamaluddin (2012) Barokah dan kualat merupakan bagian dari pranata sosial yang menciptakan ketaatan dan penghormatan masyarakat terhadap kepemimpinan Kiai.

## Rujukan

- Baron, R. A dan Byrne, Donn. 2005. *Psikologi Sosial, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Bocchiaro, P., Zimbardo, P. G., & Van Lange, P. A. M. (2011). *To Defy or Not to Defy: Unpacking Disobedience and Whistle-blowing as Extraordinary Forms of Resistance to Authority*. VU University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands.
- Direktorat Pendidikan Islam. 2012. *Data Pondok Pesantren Indonesia* (online). <https://www.Diktis.kemenag.go.id>. Diakses pada 19 Oktober 2018.
- Ghufron, MN dan Risnawati, Rini. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar Ruz Media
- Hanurawan, Fattah. 2004. *Sikap, Norma Subjektif dan Niat Pro-Lingkungan Hidup Santri Perempuan dan Santri Laki-laki*. Disertasi tidak diterbitkan. Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.
- Hanurawan, Fattah. 2004. *Sikap, Norma Subjektif dan Niat Pro-Lingkungan Hidup Santri Perempuan dan Santri Laki-laki*. Disertasi tidak diterbitkan. Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.
- (1) <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/solidarity>.
- Huzaimah, Siti dan Mukhlisin, Ahmad. 2012. *Interaksi Santri nDalem Dalam Memaknai Ngalap Berkah Di Pondok Pesantren Walisongo Sukajadi Lampung* (e-jurnal) Volume 3, No.1, hal .59-82 diakses <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/jawi>, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Jamaluddin, Muhammad. 2012. *Metamorfosis Pesantren Di Era Globalisasi*. Jurnal Karsa vol 20 no 1. Jurusan Tarbiyah STAIN Pamekasan
- Kamal, Murdial. 2005. *Perbandingan Tingkat Kepatuhan Santri Terhadap Kyai Antara*
- Kusumadewi, Septi, Hardjani, Tuti dan Priyatama, Aditiya Nada. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Peer Group Dan Control Diri Dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan Pada Remaja Putrid Di Pondok Pesantren Modern Assalaam Sukoharjo*. Jurnal Psikologi Islam Vol. 1 No. 2 hal. 1-10
- Lutfiana, Hilma. Luthfi, Asma & Aarsal, Thriwaty. 2017. *Pengembangan Nilai Karakter dan Kecakapan Hidup bagi Santri Ndalem di Pondok Pesantren Roudlotul Jannah Kabupaten Kudus*, Journal of Solidarity 6
- Ma'arif, Syamsul. 2010. *Pola Hubungan Patron-Client Kiai dan Santri di Pesantren*. Jurnal Ta'dib Volume XV nomor 02 edisi November 2010. IAIN Walisongo.
- Ma'rufah, Siti. Matulessy, Andik. Noviekayati, Igaa. 2014. *Persepsi Terhadap Kepemimpinan Kiai, Konformitas Dan Kepatuhan Santri Terhadap Peraturan Pesantren*. Jurnal Psikologi Indonesia (Persona) tanggal 3 Mei 2014 Vol. 3 No. 02 hal 97-113. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Maradona, H. 2009. *Hubungan Sikap Pelanggan, Norma Subjektif Pelanggan dan Kontrol Perilaku Pelanggan dengan Intensi Kepatuhan Pelanggan dalam Membayar Tagihan Jasa Telepon Rumah di Pt. Telekomunikasi Indonesia Tbk. Malang (Penerapan Theory Of Planned Behavior)* (Skripsi) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
- Mercer, Jenny & Clayton, Debbie. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Airlangga. Morselli, D., & Passini, S. (2012). *Rights, democracy and values: A comparison between the representations of obedience and disobedience in Italian and Finnish students*. *International Journal of Intercultural Relations*. 36, 682693. DOI: 10.116/j.ijintrel.2012.03.008.
- Muhakamurrohman, Ahmad. 2014. *Pesantren: Santri, Kyai dan Tradisi*. Jurnal Kebudayaan Islam (Ibda') Vol. 12 No. 2 hal 109-118 edisi Juli- Desember 2014
- Myers, David G. 2012. *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba

- Ni'mah, Ma'rifatun. 2016. *Metabudaya Relasi Khodam dan Kyai*. Thesis tidak diterbitkan. Surabaya. Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nuqul, Fathul L. (2007). *Perbedaan Kepatuhan terhadap Aturan Tinjauan Kepribadian Introvert-Ekstrovert, Jenis Kelamin dan Lama Tinggal di Ma'had Ali Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*, Jurnal Psikoislamika vol 4 no. 2 tahun 2007 hal 229-243 UIN Malang
- Rahmawati, Anita Dwi. 2015. *Kepatuhan Santri terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern*. (Thesis) Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santri Pondok Pesantren Modern Dan Santri Pondok Pesantren Tradisional*. (Skripsi) Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Sarbaini. 2012. *Pengembangan Model Pembinaan Kepatuhan Peserta Didik Terhadap Norma Ketertiban Sebagai Upaya Menyiapkan Warga Negara Demokratis Di Sekolah*. Disertasi tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarwono, Sartlito dan Meinarno, E.A. 2011. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Taylor, E Shelley. Peplau, Letitia, Anne & Sears, O David. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas* (Terjemahan). Jakarta: Kencana.
- Taylor, Shelley E. (2006) *Psikologi Sosial* (terjemahan) Tri Wibowo. Jakarta: Erlangga
- Tondok, MS dan Ardiansyah F. 2012. *Intensi Kepatuhan Menggunakan Helm pada Pengendara motor: Aplikasi Teori Perilaku Terencana*. Jurnal Sains Psikologi Vol. 2 No. 2 Hal 96-112
- Wahid, Abdurrahman. 2001. *Menggerakkan Tradisi Esai-esai Pesantren*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta.

# Hubungan Sikap terhadap Insentif dan Motivasi Kerja dengan Kinerja pada *Driver GrabBike* di Kota Malang

Vincentius Kristalis Suryonugroho<sup>1</sup> dan Aji Bagus Priyambodo<sup>2</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\* Penulis Koresponden: Vincentius Kristalis Suryonugroho. Email: [vincentkriss888@gmail.com](mailto:vincentkriss888@gmail.com)

## Abstrak

Fenomena perubahan sistem insentif dan peningkatan tarif pada layanan *GrabBike* yang terjadi dapat mempengaruhi kinerja para *driver GrabBike*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) gambaran sikap terhadap insentif, (2) gambaran motivasi kerja, (3) gambaran kinerja, (4) hubungan antara sikap terhadap insentif dengan kinerja, (5) hubungan antara motivasi kerja dengan kinerja, (6) hubungan antara sikap terhadap insentif dan motivasi kerja dengan kinerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 subjek *driver* di Kota Malang yang diambil menggunakan teknik sampling insidental. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi dengan formula *Pearson Product Moment*. Penelitian ini menunjukkan bahwa (1) sebagian besar *driver GrabBike* di Kota Malang memiliki sikap terhadap insentif yang positif, (2) sebagian besar *driver GrabBike* di Kota Malang memiliki motivasi kerja yang sangat tinggi, (3) sebagian besar *driver GrabBike* di Kota Malang memiliki kinerja yang sangat tinggi, (4) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sikap terhadap insentif dengan kinerja *driver GrabBike* di Kota Malang ( $r = 0,457$ ;  $p 0,000 \leq 0,05$ ), (5) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi kerja dengan kinerja *driver GrabBike* di Kota Malang ( $r = 0,719$ ;  $p 0,000 \leq 0,05$ ), (6) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sikap terhadap insentif dan motivasi kerja dengan kinerja *driver GrabBike* di Kota Malang ( $r = 0,730$ ;  $p 0,000 \leq 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat sikap terhadap insentif dan semakin tinggi motivasi kerja maka semakin tinggi pula tingkat kinerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang.

**Kata Kunci:** sikap terhadap insentif, motivasi kerja, kinerja.

## 1. Pendahuluan

Salah satu fenomena di dunia transportasi di Indonesia adalah maraknya transportasi online. Salah satu raksasa perusahaan transportasi online yang beroperasi di Indonesia adalah *Grab*. *Grab* merupakan suatu perusahaan transportasi berbasis *online* yang didirikan oleh Anthony Tan dan Tan Hooi Ling pada tahun 2012 di Kuala Lumpur, Malaysia. *Grab* berawal dari layanan *GrabTaxi* yang semakin sukses dan masuk ke pasar Filipina, Singapura, dan Thailand. Pada tahun 2014, *GrabTaxi* mulai memasuki pasar Vietnam dan Indonesia. Seiring dengan suksesnya perusahaan ini, maka semakin berkembang layanan transportasi yang ada yaitu *GrabCar* dan *GrabBike* yang beroperasi di Indonesia pada bulan November tahun 2014 (Cahyu, 2019).

Seiring berkembangnya perusahaan *Grab*, semakin banyak pula masyarakat yang menjadi pengguna bahkan *Grab* dapat membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat yang berminat untuk menjadi mitra atau sebagai *driver*. Berdasarkan informasi yang didapatkan oleh peneliti melalui *Play Store* (2019), terdapat seratus juta lebih orang yang telah mengunduh aplikasi *Grab* dan sebanyak sepuluh juta lebih orang yang telah mengunduh aplikasi *Grab Driver*. *Grab* hadir dengan berbagai layanan jasa berupa transportasi mobil (*GrabCar*), transportasi motor (*GrabBike*), pengiriman barang (*GrabExpress*) dan pemesanan makanan (*GrabFood*). Lalu, berdasarkan hasil survei "*Consumer's Awareness*" ditemukan bahwa 75% dan 61% responden menyebutkan bahwa *Grab* merupakan merek yang mereka gunakan dalam 6 dan 3 bulan terakhir. Sementara, 62% dan 58% responden memilih

menggunakan *Gojek* untuk kategori yang sama dalam 6 dan 3 bulan terakhir (*Spire Research and Consulting* dalam Redaksi, 2019).

Sebagai salah satu perusahaan penyedia jasa, perusahaan *Grab* ini sangat bergantung pada kinerja karyawannya, dalam hal ini adalah mitra *driver Grab* yang melayani konsumen. Oleh karena itu, perusahaan ini harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja para *driver*. Menurut Bernardin & Russel (dalam Busro, 2018), kinerja atau performansi adalah catatan yang dihasilkan dari fungsi suatu pekerjaan tertentu atau kegiatan selama periode waktu tertentu. Kinerja juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja menurut Simanjuntak (dalam Tannady, 2018) adalah motivasi kerja individu untuk mendorong dirinya melakukan sesuatu dalam mencapai tujuannya.

Robbins dan Counter (dalam Suwatno, 2011) mengatakan bahwa motivasi kerja sebagai kesediaan untuk melaksanakan upaya tinggi untuk mencapai tujuan-tujuan keorganisasian yang dikondisikan oleh kemampuan upaya untuk memenuhi kebutuhan individual tertentu. Simanjuntak (dalam Tannady, 2018) juga mengatakan bahwa kinerja dapat dipengaruhi oleh sarana pendukung. Sarana pendukung ini adalah semua yang berhubungan dengan lingkungan kerja (keselamatan kerja, kesehatan kerja, sarana produksi dan teknologi) dan hal-hal yang berhubungan dengan kesejahteraan karyawan (jaminan sosial, keamanan kerja dan gaji atau insentif).

Insentif merupakan salah satu sarana motivasi yang dapat diberi batasan sebagai perangsang ataupun pendorong yang diberikan dengan sengaja kepada karyawan agar dalam diri mereka timbul semangat yang lebih besar untuk berpartisipasi dengan perusahaan (Sarwoto dalam Suwatno, 2011). Sedangkan menurut Panggabean (dalam Suwatno, 2011), insentif merupakan penghargaan dalam bentuk uang yang diberikan kepada mereka yang dapat bekerja melampaui standar yang telah ditentukan. Pemberian insentif juga diberlakukan oleh perusahaan *Grab* untuk meningkatkan kinerja mitra *driver Grab* salah satunya yaitu pada *driver GrabBike* (Grab, 2018).

*Grab* menerapkan sistem insentif yang bisa didapatkan oleh *driver GrabBike*. Berdasarkan pedoman *Grab Driver* (versi 5.115.0, tahun 2020), *driver GrabBike* akan mendapatkan insentif harian jika dapat memenuhi target pekerjaan yang diselesaikan dan mencapai jumlah berlian yang telah ditentukan dan dengan syarat ketentuan (1) tingkat penyelesaian minimal 70%, (2) rating minimal 4.5, (3) tidak melakukan pelanggaran kode etik, (4) tidak ada akun kompetitor, (5) insentif cair paling lambat pukul 4 sore di hari berikutnya.

Hingga saat ini tidak diketahui dengan pasti jumlah *driver GrabBike* di Kota Malang. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan peneliti terhadap kantor pusat *Grab* Kota Malang tidak ditemukan angka pasti jumlah *driver GrabBike* yang berada di Kota Malang. Namun, berdasarkan informasi yang didapatkan melalui data jumlah *driver* yang sudah mengambil atribut *GrabBike* di kantor terdapat estimasi sekitar 7000 *driver*. Jumlah *driver* yang begitu banyak dapat mengakibatkan *driver* semakin sulit untuk mendapatkan pesanan terutama untuk mencapai target insentif berlian yang saat ini berlaku.

Menurut informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara kepada beberapa *driver GrabBike*, dapat diambil kesimpulan bahwa fenomena yang terjadi pada *driver GrabBike* di Kota Malang adalah semakin tinggi target yang harus dicapai untuk mendapatkan insentif yaitu dari insentif per pekerjaan ke insentif berlian. Peningkatan tarif pengantaran yang semakin tinggi, yang awalnya dengan biaya minimal empat ribu rupiah untuk empat kilometer pertama, saat ini menjadi sembilan ribu rupiah untuk empat kilometer pertama dan dua ribu lima ratus rupiah untuk per kilometer selanjutnya. Peningkatan tarif pengantaran ini mengakibatkan semakin berkurangnya pelanggan yang menggunakan jasa *GrabBike* meskipun terkadang masih terdapat banyak promo yang ditawarkan oleh pihak *Grab*. Fenomena yang terlihat adalah dengan semakin meningkatnya tarif yang berlaku, maka semakin berkurangnya pelanggan yang menggunakan jasa, padahal jumlah *driver* saat ini semakin meningkat meskipun pendaftaran untuk menjadi mitra sudah ditutup.



Fenomena perubahan sistem insentif dan peningkatan tarif pengantaran ini memang mempengaruhi pendapatan para *driver GrabBike*, namun tidak membuat kinerja mereka menurun. Menurut informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara kepada *driver GrabBike*, meskipun insentif yang didapatkan berkurang tetapi hal tersebut tidak membuat kualitas kinerja mereka menurun. Lalu, dalam hal kuantitas, *driver GrabBike* menyatakan bahwa lebih susah untuk mendapatkan banyak pesanan pada awal-awal perubahan insentif dan peningkatan tarif, namun seiring berjalannya waktu, mereka sudah mulai terbiasa dan bisa mengusahakan diri untuk memperoleh banyak pesanan. Para *driver GrabBike* juga mengatakan bahwa terjadinya perubahan sistem insentif dan peningkatan tarif ini tidak mempengaruhi kinerja mereka dalam hal menyelesaikan pesanan sesuai estimasi waktu yang telah ditetapkan. Para *driver* masih mengandalkan sistem insentif yang ditetapkan oleh perusahaan *Grab* karena memang mereka tertarik dan membutuhkan insentif tersebut. Sistem insentif yang baru tidak membuat mereka kesulitan untuk memahami syarat-syarat yang harus dilakukan untuk mendapatkan insentif. Kebersamaan dalam bekerja bersama sesama *driver GrabBike* juga tetap terjaga yang berarti tidak ada persaingan tidak sehat yang terjadi di antara sesama *driver GrabBike*. Terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan motivasi kerja dan kinerja. Penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2018) menunjukkan bahwa motivasi kerja berperan penting terhadap kinerja pada tenaga kependidikan di fakultas-fakultas lingkungan Universitas Negeri Malang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Jaya dan Ningsih (2016) menunjukkan bahwa motivasi kerja juga berperan penting terhadap kinerja pada karyawan PT. Kao Indonesia. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Lestari (2018) menunjukkan bahwa insentif mempunyai peran yang penting pada kinerja tenaga kesehatan di Puskesmas Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur. Berikutnya, penelitian yang dilakukan oleh Guspaneza (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara insentif dan motivasi dengan kinerja pada pegawai Puskesmas Alai Kota Padang.

Adapun beberapa perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada pemilihan subjek dan populasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2018) berfokus pada hubungan motivasi kerja dan kinerja tenaga pendidikan di fakultas lingkungan Universitas Negeri Malang. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaya dan Ningsih (2016) yang berfokus pada hubungan motivasi kerja dengan kinerja pada karyawan PT. Kao Indonesia. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Lestari (2018) berfokus pada hubungan insentif dan kinerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Guspaneza (2017) berfokus pada hubungan insentif dan motivasi dengan kinerja pada pegawai Puskesmas Alai Kota Padang.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Sikap terhadap Insentif dan Motivasi Kerja dengan Kinerja pada *Driver GrabBike* di Kota Malang”

## **2. Kajian Literatur**

### **2.1 Kinerja**

#### **2.1.1 Definisi Kinerja**

Menurut Bangun (dalam Suwatno, 2011), kinerja adalah hasil pekerjaan yang dicapai seseorang berdasarkan persyaratan-persyaratan pekerjaan. Secara umum, dapat dikatakan bahwa kinerja karyawan yang baik bertujuan untuk meningkatkan produktivitas. Sedangkan, menurut Byars dan Rue (dalam Harsuko 2011), kinerja merupakan derajat penyusunan tugas yang mengatur pekerjaan seseorang.

Menurut pendapat tokoh yang lain, kinerja adalah banyaknya upaya yang dikeluarkan individu pada pekerjaannya (Robbins dalam Sedarmayanti, 2017). Sementara itu menurut Sinambela (dalam Rosleny, 2015), mengemukakan bahwa kinerja pegawai didefinisikan sebagai kemampuan pegawai dalam melakukan sesuatu keahlian tertentu. Kinerja pegawai sangatlah perlu, sebab dengan kinerja

ini akan diketahui seberapa jauh kemampuan pegawai dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya.

Definisi lain mengenai kinerja juga dikemukakan oleh Mangkunegara (dalam Rosleny, 2015), yang mengatakan bahwa kinerja merupakan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai seorang karyawan dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Richard (dalam Sedarmayanti, 2017) juga mengatakan bahwa kinerja sebagai hasil juga terkait produktivitas dan efektivitas. Sedangkan menurut Campbell (dalam Sedarmayanti, 2017), kinerja adalah sesuatu yang secara actual orang kerjakan dan dapat diobservasi. Kinerja mencakup Tindakan-tindakan dan perilaku yang relevan dengan tujuan organisasi. Kinerja bukan konsekuensi atau hasil tindakan, melainkan tindakan itu sendiri.

Menurut Bernardin & Russel (dalam Busro, 2018), kinerja atau performansi adalah catatan yang dihasilkan dari fungsi suatu pekerjaan tertentu atau kegiatan selama periode waktu tertentu. Sedangkan menurut Harsuko (2011), kinerja adalah sejauh mana seseorang telah memainkan bagiannya dalam melaksanakan strategi organisasi, baik dalam mencapai sasaran khusus yang berhubungan dengan peran perorangan dan atau dengan memperlihatkan kompetensi yang dinyatakan relevan bagi organisasi. Kinerja adalah suatu konsep yang multi dimensional mencakup tiga aspek yaitu sikap (*attitude*), kemampuan (*ability*) dan prestasi (*accomplishment*).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kinerja adalah suatu hasil pekerjaan yang menunjukkan seberapa jauh kemampuan karyawan dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya selama periode waktu tertentu.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Kinerja

Terdapat enam aspek kinerja yang dipaparkan oleh Bernardin & Russel (dalam Busro, 2018) antara lain :

#### 1. *Quality* (Kualitas)

Kualitas adalah tingkatan di mana proses atau penyesuaian pada cara yang ideal di dalam melakukan aktivitas memenuhi aktivitas yang sesuai harapan

#### 2. *Quantity* (Kuantitas)

Kuantitas adalah jumlah yang dihasilkan diwujudkan melalui nilai mata uang, jumlah unit, atau jumlah dari siklus aktivitas yang telah diselesaikan

#### 3. *Timeliness* (Ketepatan Waktu)

Ketepatan waktu adalah tingkatan di mana aktivitas telah diselesaikan dengan waktu yang lebih cepat dari yang ditentukan dan memaksimalkan waktu yang ada untuk aktivitas lain

#### 4. *Cost Effectiveness* (Efektivitas Biaya)

Efektivitas biaya adalah tingkatan di mana penggunaan sumber daya perusahaan berupa manusia, keuangan dan teknologi dimaksimalkan untuk mendapatkan hasil yang tertinggi atau pengurangan kerugian dari tiap unit

#### 5. *Need for Supervision* (Kebutuhan akan Pengawasan)

Kebutuhan akan pengawasan adalah tingkatan di mana seorang karyawan dapat melakukan pekerjaannya tanpa perlu meminta pertolongan atau bimbingan dari atasannya.

#### 6. *Interpersonal Impact* (Dampak Interpersonal)

Dampak interpersonal adalah tingkatan yang menunjukkan seorang karyawan merasa percaya diri, punya keinginan yang baik dan bekerja sama di antara rekan kerja.

## 2.2 Motivasi Kerja

### 2.2.1 Definisi Motivasi Kerja

Motivasi kerja adalah dorongan, upaya dan keinginan yang ada dalam diri manusia yang mengaktifkan, memberi daya serta mengarahkan perilaku dalam pelaksanaan tugas di lingkungan pekerjaannya

(Tannady, 2018). Menurut Husein (2002) mengatakan bahwa hakikat dari motivasi kerja adalah dorongan untuk melakukan segala sesuatu yang lebih baik dari yang lainnya dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan.

Definisi lain dari motivasi kerja juga dikemukakan oleh Robbins dan Counter (1999) yang mengatakan bahwa motivasi kerja sebagai kesediaan untuk melaksanakan upaya tinggi untuk mencapai tujuan-tujuan keorganisasian yang dikondisikan oleh kemampuan upaya untuk memenuhi kebutuhan individual tertentu. Sedangkan menurut Suwatno dan Priansa (2011) mengatakan bahwa motivasi yang ada pada diri seseorang merupakan pendorong yang akan mewujudkan suatu perilaku guna mencapai tujuan kepuasan dirinya. Orang mau bekerja untuk memenuhi kebutuhan, baik kebutuhan yang disadari (*conscious needs*) maupun kebutuhan/keinginan yang tidak disadari (*unconscious needs*); demikian juga orang mau bekerja untuk mendapatkan kebutuhan fisik dan mental.

Menurut Herzberg (dalam Munandar, 2001), motivasi kerja berdasar teori dua faktor yaitu faktor *hygiene* dan *motivator*. Herzberg memiliki keyakinan bahwa hubungan individu dengan pekerjaannya merupakan hubungan dasar dan sikap seseorang terhadap kerja sangat menentukan kegagalan dan keberhasilan individu tersebut. Sedangkan menurut David McClelland (dalam Munandar, 2001), motivasi kerja berdasarkan dari kebutuhan berprestasi (*need for achievement*), kebutuhan untuk berkuasa (*need for power*), dan kebutuhan untuk berafiliasi/berhubungan (*need of affiliation*). McClelland memiliki keyakinan bahwa orang yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk berkuasa, dan kebutuhan untuk berafiliasi yang tinggi sekaligus akan memiliki motivasi kerja yang proaktif. Sedangkan orang memiliki ketiga macam kebutuhan tersebut dalam derajat yang rendah akan memiliki corak motivasi kerja yang reaktif. Lalu, menurut Locke (dalam Munandar, 2001) tujuan-tujuan yang cukup sulit, khusus dan yang pernyataannya jelas dan dapat diterima oleh tenaga kerja, akan menghasilkan unjuk kerja yang lebih tinggi daripada tujuan-tujuan yang taksa, tidak khusus dan yang mudah dicapai.

Berdasarkan pengertian para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi kerja adalah dorongan upaya dan keinginan individu yang akan menimbulkan perilaku guna mencapai kebutuhan individu ataupun tujuan tertentu.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Motivasi Kerja

Teori penetapan tujuan (*goal-setting theory*) adalah teori motivasi yang dikembangkan oleh Locke dan Latham (dalam Adawiyah 2019). Di dalam teori ini terdapat 5 aspek kebutuhan yang membentuk motivasi kerja, antara lain:

#### 1. *Clarity* (Kejelasan)

Tujuan harus jelas terukur, tidak ambigu dan ada jangka waktu tertentu yang ditetapkan untuk penyelesaian tugas. Manfaatnya ketika ada sedikit kesalahpahaman dalam perilaku maka individu masih akan tetap menghargai atau toleran. Individu tahu apa yang diharapkan dan individu dapat menggunakan hasil spesifik sebagai sumber motivasi

#### 2. *Challenge* (Menantang)

Salah satu karakteristik yang paling penting dari tujuan adalah tingkat tantangan. Individu sering termotivasi oleh prestasi dan mereka menilai tujuan berdasarkan pentingnya sebuah pencapaian yang telah diantisipasi. Ketika individu tahu bahwa apa yang mereka lakukan akan diterima dengan baik, akan ada motivasi alami untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Dengan catatan, sangat penting untuk memperhatikan keseimbangan yang tepat antara tujuan yang menantang dan tujuan yang realistis.

#### 3. *Commitment* (Komitmen)

Tujuan harus dipahami agar efektif. Karyawan lebih cenderung memiliki tujuan jika mereka merasa mereka adalah bagian dari penciptaan tujuan tersebut. Gagasan manajemen partisipatif terletak pada ide melibatkan karyawan dalam menetapkan tujuan dan membuat keputusan. Mendorong karyawan

untuk mengembangkan tujuan-tujuan mereka sendiri dan mereka menjadi berinisiatif memperoleh informasi tentang apa yang terjadi di tempat lain dalam organisasi. Dengan cara ini, mereka dapat yakin bahwa tujuan mereka konsisten dengan visi keseluruhan dan tujuan perusahaan.

#### 4. *Feedback* (Umpan Balik)

Umpan balik memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi harapan, menyesuaikan kesulitan sasaran dan mendapatkan pengakuan. Sangat penting untuk memberikan kesempatan benchmark atau target, sehingga individu dapat menentukan sendiri bagaimana mereka melakukan tugas.

#### 5. *Task Complexity* (Kompleksitas Tugas)

Manajer perlu berhati-hati untuk memastikan bahwa pekerjaan tidak menjadi terlalu berlebihan bagi karyawan dalam mencapai tujuan dan tugas yang sangat kompleks.

### 2.3 Sikap terhadap Insentif

#### 2.3.1 *Pengertian Sikap*

Menurut Rensis Likert (dalam Azwar, 1995), sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut. Selain itu, Thurstone (dalam Novianto, 2016) mengatakan bahwa sikap merupakan derajat positif atau negatif terhadap suatu objek psikologi. Thurstone juga menambahkan bahwa yang dimaksud dengan objek psikologi antara lain adalah phrase, slogan, orang, institusi, gagasan, atau ide. Myers (1983) juga mendefinisikan sikap sebagai predisposisi terhadap suatu objek termasuk kepercayaan, perasaan dan kecenderungan perilaku. Pendapat serupa juga dinyatakan oleh Baron dan Byrne (1984) bahwa sikap sebagai kumpulan perasaan, kepercayaan dan kecenderungan perilaku terhadap objek sikap antara lain yaitu orang, ide, gagasan, kelompok dan lain-lain.

Definisi lain dari sikap juga dikemukakan oleh Azwar (2005) yang mengatakan bahwa sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau *issue*. Menurut Mar'at (1982), sikap adalah kesiapan untuk bereaksi terhadap obyek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek tersebut. Definisi serupa juga dikatakan oleh Notoatmojo (1997) bahwa sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sedangkan Walgito (2003) mengatakan bahwa sikap sebagai organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang relative ajeg, yang disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon atau berperilaku dalam cara yang tertentu yang dipilihnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan kumpulan kepercayaan, perasaan dan kecenderungan berperilaku untuk mendukung atau tidak mendukung suatu objek baik orang, kelompok, ide, gagasan dan lain-lain.

#### 2.3.2 *Aspek-Aspek Sikap*

Menurut Azwar (1995), terdapat tiga aspek yang membentuk sikap. Ketiga aspek tersebut antara lain:

##### 1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. Sekali kepercayaan itu telah terbentuk, maka kepercayaan tersebut akan menjadi dasar pengetahuan seseorang mengenai apa yang dapat diharapkan dari objek tertentu. Dengan demikian, interaksi seseorang dengan pengalaman di masa depan serta prediksi kita mengenai pengalaman tersebut akan lebih mempunyai arti dan keteraturan.

##### 2. Aspek Afektif

Aspek afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Secara umum, aspek afektif ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap suatu objek. Reaksi

emosional yang merupakan aspek afektif ini banyak dipengaruhi oleh kepercayaan atau apa yang kita percayai sebagai benar dan berlaku bagi objek yang dimaksud.

### 3. Aspek Konatif

Aspek konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku namun, tidak ada jaminan bahwa kecenderungan berperilaku itu akan benar-benar ditampakkan dalam bentuk perilaku yang sesuai apabila individu berada dalam situasi yang termaksud.

#### 2.3.3 Aspek Sikap terhadap Insentif GrabBike

Berdasarkan aspek sikap menurut Azwar (1995) yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan bahwa aspek sikap terhadap insentif *GrabBike* yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

##### 1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. Aspek kognitif terhadap insentif *GrabBike* meliputi kepercayaan dan pengetahuan *driver GrabBike* terhadap insentif yang diterima dari perusahaan antara lain insentif material (bonus, komisi) dan insentif non-material (pemberian promosi, pemberian perlengkapan).

##### 2. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan perasaan atau aspek emosional individu terhadap suatu objek. Aspek afektif terhadap insentif *GrabBike* meliputi perasaan senang atau tidak senang, mendukung atau tidak mendukung dari *driver GrabBike* terhadap insentif yang diterima dari perusahaan antara lain insentif material (bonus, komisi) dan insentif non-material (pemberian promosi, pemberian perlengkapan).

##### 3. Aspek Konatif

Aspek konatif merupakan kecenderungan individu untuk berperilaku terhadap objek sikap yaitu insentif *GrabBike*. Aspek konatif menunjukkan bagaimana kecenderungan berperilaku *driver GrabBike* terhadap insentif yang diterima dari perusahaan antara lain insentif material (bonus, komisi) dan insentif non-material (pemberian promosi, pemberian perlengkapan).

## 3. Metode

### 3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional. Rancangan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan variabel sikap terhadap insentif, motivasi kerja dan kinerja *driver GrabBike* di Kota Malang. Sedangkan rancangan penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara sikap terhadap insentif dan motivasi kerja dengan kinerja *driver GrabBike* di Kota Malang.

Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang akan dideskripsikan dan dicari hubungannya yaitu variabel sikap terhadap insentif, variabel motivasi kerja dan variabel kinerja pada *driver GrabBike*.

### 3.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mitra *driver GrabBike* yang bekerja di Kota Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah *driver GrabBike* yang 1) telah mengikuti pelatihan *online driver GrabBike*; 2) masa bekerja minimal enam bulan; 3) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; 4) berdomisili di Kota Malang.

Jumlah populasi subjek dalam penelitian ini tidak diketahui karena tidak terdapat data yang akurat mengenai jumlah populasi *driver GrabBike* yang bekerja di Kota Malang.



### 3.3 Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan skala likert sebagai data primer untuk mengukur sikap terhadap insentif, motivasi kerja dan kinerja *driver GrabBike* karena skala likert lebih menarik dan mudah diisi oleh responden (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert mempunyai dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat 21 aitem yang digunakan untuk skala kinerja, 28 aitem untuk skala motivasi kerja dan 20 aitem untuk skala sikap terhadap insentif.

### 3.4 Prosedur Pengumpulan Data

1. Mengidentifikasi tujuan ukur dengan memilih teori yang mendasari konstruk psikologis yang hendak diukur.
2. Melakukan pembatasan kawasan ukur berdasarkan definisi teori dan menyusun kisi-kisi instrumen yang berisi indikator variabel pada skala psikologi.
3. Menetapkan format stimulus yang hendak diungkap berkaitan dengan metode penskalaannya.
4. Memeriksa ulang setiap item dengan menelaah kesesuaian pernyataan dengan kisi-kisi instrumen. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah item yang digunakan mewakili indikator.
5. Memeriksa kalimat yang digunakan apakah dapat dimengerti oleh subjek dengan berkonsultasi pada dosen pembimbing.
6. Melakukan uji coba instrumen dengan tujuan untuk melihat valid atau tidaknya item yang digunakan.
7. Melakukan skoring atau pembobotan jawaban pada skala
8. Melakukan uji validitas dan reliabilitas
9. Menyusun kembali skala

### 3.5 Analisis Data

#### 3.5.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisa data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebagaimana adanya tanpa memberikan kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi (Sugiyono, 2018). Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan insentif, motivasi kerja dan kinerja *driver GrabBike* di Kota Malang.

Selanjutnya dilakukan pengkategorian skor masing-masing variabel. Skor tersebut kemudian dibagi dalam empat kategori. Untuk variabel kinerja, motivasi kerja dan sikap terhadap insentif, pengkategorian dilakukan berdasarkan Mean ideal ( $M_i$ ) dan Standar Deviasi ideal ( $SD_i$ ) yang diperoleh. Rumus mencari  $M_i$  dan  $SD_i$ :

$$M_i = 1/2 \times (x_{\max} + x_{\min})$$

$$SD_i = 1/6 \times (x_{\max} + x_{\min})$$

Pengkategorian variabel sebagai berikut:

**Tabel 3: Kategorisasi**

| Kategori      | Kriteria                   |
|---------------|----------------------------|
| Sangat rendah | $X \leq M - 1,5SD$         |
| Rendah        | $M_i - 1,5SD < X \leq M_i$ |
| Tinggi        | $M_i < X \leq M + 1,5SD$   |
| Sangat tinggi | $M + 1,5SD < X$            |

### 3.5.2. Uji Asumsi

#### A. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan formula *kolmogorov-smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka data dinyatakan berdistribusi normal, dan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

#### B. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linieritas ini menggunakan *Test for Linearity*. Adapun kriteria pengujian linieritas yaitu jika nilai *Sig. Deviation from Linearity*  $> 0,05$  maka hubungan kedua variabel linier, dan jika *Sig. Deviation from Linearity*  $< 0,05$  maka dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan tidak linear.

### 3.5.3 Analisis Hipotesis

#### A. Analisis Korelasi Sederhana

Analisis ini digunakan untuk mengukur koefisien korelasi antara dua variabel (Arikunto, 2006). Analisis ini untuk menguji H1 hubungan antara sikap terhadap insentif dengan kinerja dan H1 hubungan antara motivasi kerja dengan kinerja. Untuk menguji koefisien korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *Pearson*. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%.

#### B. Analisis Korelasi Berganda

Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis pertama, dengan menggunakan analisis korelasi ganda dengan dua prediktor. Hasil signifikansi digunakan untuk melihat apakah  $H_0$  diterima atau ditolak. Jika nilai  $p$  kurang dari taraf kesalahan 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak atau ada hubungan namun jika  $p$  lebih dari taraf kesalahan 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima atau tidak ada hubungan. Analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara insentif dan motivasi kerja secara bersama-sama dengan kinerja *driver GrabBike*.

**Tabel 4: Koefisien Korelasi**

| Koefisien Korelasi | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,00 - 0,199       | Sangat rendah    |
| 0,20 - 0,399       | Rendah           |
| 0,40 - 0,599       | Sedang           |
| 0,60 - 0,799       | Kuat             |
| 0,80 - 1,00        | Sangat kuat      |

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah *driver GrabBike* yang masih aktif bekerja dengan ketentuan masa bekerja minimal 6 bulan dan berdomisili di Kota Malang. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 100 orang yang terdiri dari 94 laki-laki dan 6 perempuan. Terdapat jumlah responden tertinggi yaitu 31 orang dengan masa bekerja 31-36 bulan. Kemudian diikuti dengan 28 orang dengan masa bekerja 19-24 bulan, 14 orang dengan masa bekerja 37-42 bulan, 12 orang dengan masa bekerja 13-18 bulan, 8 orang dengan masa bekerja 25-30 bulan, 7 orang dengan masa bekerja 7-12 bulan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa sikap terhadap insentif pada *driver GrabBike* di Kota Malang pada kategori sangat positif sebanyak 27 orang (27%), kategori positif sebanyak 53 orang (53%), kategori negatif sebanyak 19 orang (19%), kategori sangat negatif sebanyak

1 orang (1%). Maka, dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel sikap terhadap insentif pada *driver GrabBike* di Kota Malang termasuk dalam kategori positif. Kemudian, pada hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa motivasi kerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang pada kategori sangat tinggi sebanyak 70 orang (70%), kategori tinggi sebanyak 26 orang (26%), kategori rendah sebanyak 4 orang (4%) dan kategori sangat rendah tidak ada (0%). Dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi kerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Lalu, pada hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa kinerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang pada kategori sangat tinggi sebanyak 52 orang (52%), kategori tinggi sebanyak 45 orang (45%), kategori rendah sebanyak 1 orang (1%) dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (2%). Dapat disimpulkan bahwa variabel kinerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (K-SZ) diperoleh nilai *Asymptotic Significance* adalah 0,326 ( $p > 0,05$ ) sehingga bisa dikatakan bahwa variabel dalam penelitian ini terdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linieritas dari variabel sikap terhadap insentif dengan variabel kinerja diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,531. Sedangkan hasil uji linieritas variabel motivasi kerja dengan kinerja diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,148. Dua variabel dikatakan linier jika nilai signifikansi *deviation from linearity*  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier dari variabel sikap terhadap insentif dengan kinerja dan motivasi kerja dengan kinerja. Berdasarkan hasil analisis korelasi berganda diperoleh hasil dengan koefisien korelasi sebesar 0,730 dan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Nilai korelasi sebesar 0,730 menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara sikap terhadap insentif dan motivasi kerja dengan kinerja. Dengan demikian H3 diterima. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara sikap terhadap insentif (X1) dan motivasi kerja (X2) dengan kinerja (Y) pada *driver GrabBike* di Kota Malang. Jadi, dapat dikatakan bahwa semakin positif sikap terhadap insentif *driver GrabBike* maka akan semakin tinggi pula kinerja mereka. Begitu juga dengan motivasi kerja, semakin tinggi motivasi kerja maka akan tinggi pula tingkat kinerja yang dimiliki *driver GrabBike*.

#### 4.2 Pembahasan

Pemberian insentif merupakan salah satu cara atau usaha perusahaan untuk meningkatkan kualitas kerja personal atau karyawannya (Suwatno dan Priansa, 2011). Sedangkan sikap adalah suatu derajat positif atau negatif terhadap suatu objek psikologi seperti phrase, slogan, orang, institusi, gagasan atau ide (Thurstone dalam Novianto, 2016). Hasil analisis data pada variabel sikap terhadap insentif menunjukkan bahwa sebagian besar *driver GrabBike* memiliki skor sikap terhadap insentif yang positif. Hal ini dapat dikatakan bahwa sudah banyak *driver GrabBike* di Kota Malang yang mempunyai sikap positif yaitu memahami, mendukung dan kecenderungan untuk semangat bekerja dengan adanya sistem insentif yang berlaku dari perusahaan *Grab*.

Sikap terhadap insentif pada *driver GrabBike* di Kota Malang diukur dengan aspek sikap yang dikemukakan oleh Azwar (1995). Aspek sikap ini mempunyai tiga aspek yang terdiri dari aspek kognitif, aspek afektif dan aspek konatif. Pada aspek kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek kognitif yang positif dapat memahami prosedur yang diterapkan oleh perusahaan untuk mendapatkan bonus insentif. Mereka mempercayai bahwa tarif dan bonus insentif yang diberikan oleh perusahaan sudah sepadan dengan jumlah pekerjaan yang mereka selesaikan. Sekali kepercayaan itu telah terbentuk, maka kepercayaan tersebut akan menjadi dasar pengetahuan mereka mengenai apa yang dapat diharapkan dari insentif yang mereka dapatkan.

Aspek sikap yang kedua adalah aspek afektif yaitu menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Reaksi emosional yang merupakan aspek afektif ini banyak dipengaruhi oleh kepercayaan atau apa yang kita percayai sebagai benar dan berlaku bagi objek yang dimaksud.

*Driver GrabBike* yang mempunyai aspek afektif yang positif akan menyukai sistem insentif yang diterapkan oleh perusahaan. Mereka akan merasa puas dengan tarif dan bonus insentif yang diberikan oleh perusahaan *Grab*.

Aspek sikap yang terakhir adalah aspek konatif yang dapat menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek konatif yang positif akan lebih semangat untuk bekerja karena mereka merasa dihargai dengan adanya kesepadanan tarif dan insentif yang mereka terima. Kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku namun, tidak ada jaminan bahwa kecenderungan berperilaku itu akan benar-benar ditampakkan dalam bentuk perilaku yang sesuai apabila individu berada dalam situasi yang dimaksud.

Motivasi kerja adalah dorongan, upaya dan keinginan yang ada dalam diri manusia yang mengaktifkan, memberi daya serta mengarahkan perilaku dalam pelaksanaan tugas di lingkungan pekerjaannya (Tannady, 2018). Hasil analisis data pada variabel motivasi kerja menunjukkan bahwa sebagian besar *driver GrabBike* di Kota Malang memiliki tingkat motivasi kerja yang sangat tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa sudah banyak *driver GrabBike* di Kota Malang yang mempunyai motivasi kerja yang tinggi yaitu dorongan, upaya dan keinginan mereka untuk bekerja memenuhi kebutuhan hidup atau mencapai tujuan tertentu.

Motivasi kerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang diukur dengan aspek motivasi kerja yang digagas oleh Locke dan Latham (1990). Aspek motivasi kerja ini mempunyai lima aspek yang terdiri dari *clarity*, *challenge*, *commitment*, *feedback* dan *task complexity*. Pada aspek *clarity* (kejelasan) terdapat tujuan yang jelas terukur, tidak ambigu dan ada jangka waktu tertentu yang ditetapkan untuk penyelesaian tugas. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *clarity* yang tinggi mempunyai pemahaman yang baik dan benar dalam melakukan pekerjaannya. Manfaatnya ketika ada sedikit kesalahpahaman dalam perilaku maka mereka masih akan tetap menghargai atau toleran. Mereka tahu apa yang diharapkan dan mereka dapat menggunakan hasil spesifik sebagai sumber motivasi.

Aspek motivasi kerja yang kedua adalah *challenge* (menantang) yaitu tingkat tantangan yang dapat memotivasi individu untuk mencapai tujuan. Ketika individu tahu bahwa apa yang mereka lakukan akan diterima dengan baik, akan ada motivasi alami untuk melakukan pekerjaan dengan baik. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *challenge* yang tinggi akan mengerjakan semua jenis layanan tanpa pilih-pilih dan dapat melayani permintaan khusus dari konsumen selama hal tersebut aman untuk dilakukan. Selain itu, mereka harus memperhatikan keseimbangan yang tepa antara tujuan yang menantang dan tujuan yang realistis.

*Commitment* (komitmen) adalah aspek ketiga dari motivasi kerja yang berarti individu mempunyai komitmen yang kuat dalam mencapai tujuan dan tujuan mereka konsisten dengan tujuan perusahaan. Individu lebih cenderung memiliki tujuan jika mereka merasa menjadi bagian dari penciptaan tujuan tersebut. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *commitment* yang tinggi akan mempunyai komitmen untuk mematuhi kode etik perusahaan yang berlaku. Mereka akan bekerja untuk menjaga nama baik pribadi dan perusahaan.

*Feedback* (umpan balik) adalah aspek keempat dari motivasi kerja yang berarti individu mendapatkan umpan balik yang dapat memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi harapan, menyesuaikan kesulitan sasaran dan mendapatkan pengakuan. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *feedback* yang tinggi dapat menerima kritik dan saran dari customer untuk meningkatkan performa bekerja mereka dan merasa dihargai jika mereka diberi penghargaan oleh perusahaan. Memberikan kesempatan sebuah tolok ukur untuk mereka adalah hal yang penting supaya mereka dapat menentukan sendiri bagaimana mereka melakukan pekerjaannya.

Aspek terakhir dari motivasi kerja adalah *task complexity* (kompleksitas tugas) yaitu kerumitan pekerjaan yang harus dikerjakan oleh individu. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *task complexity* yang tinggi akan merasa bahwa pekerjaannya tidak berlebihan dan tidak merasa kesulitan

dalam melakukan pekerjaannya. Dalam hal ini, pihak perusahaan harus berhati-hati untuk memastikan bahwa pekerjaan tidak menjadi terlalu berlebihan bagi *driver GrabBike* dalam mencapai tujuan dan tugas yang sangat kompleks.

Kinerja merupakan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai seorang karyawan dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya (Mangkunegara, 2007). Hasil analisis data pada variabel kinerja menunjukkan bahwa sebagian besar *driver GrabBike* di Kota Malang memiliki tingkat kinerja yang sangat tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa sudah banyak *driver GrabBike* di Kota Malang yang mempunyai kinerja yang tinggi yaitu menjaga kualitas dan kuantitas bekerja, menjaga keamanan dan kenyamanan konsumen, menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu, dapat memanfaatkan sumber daya perusahaan semaksimal mungkin, dapat bekerja dengan baik tanpa perlu pengawasan lebih dan mempunyai rasa percaya diri serta keinginan untuk bekerja sama dengan rekan kerja yang baik.

Kinerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang diukur dengan aspek kinerja yang dikemukakan oleh Bernardin dan Russel (2011). Aspek kinerja ini mempunyai enam aspek yang terdiri dari *quality*, *quantity*, *timeliness*, *cost effectiveness*, *neef for supervision* dan *interpersonal impact*. Pada aspek *quality* (kualitas) terdapat kualitas kerja yang dicapai berdasarkan syarat-syarat kesesuaian yang ditentukan. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *quality* yang tinggi mempunyai kualitas kerja tinggi yang dapat dilihat dari *rating* bintang yang didapatkan oleh *driver*. *Rating* bintang setiap *driver* didapatkan melalui penilaian dari konsumen. Jadi, tinggi rendahnya *rating* bintang *driver* akan menunjukkan seberapa baik kinerja mereka.

Aspek kedua dari kinerja adalah *quantity* (kuantitas) yaitu jumlah pekerjaan yang diselesaikan individu per hari. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *quantity* yang tinggi dapat menyelesaikan banyak pekerjaan dalam sehari. Mereka akan bekerja semaksimal mungkin untuk menyelesaikan pekerjaan sebanyak-banyaknya dengan memanfaatkan waktu dan lokasi untuk *ngetem*.

Aspek ketiga dari kinerja adalah *timeliness* (ketepatan waktu) yaitu tingkatan di mana pekerjaan telah diselesaikan dengan waktu yang lebih cepat dari yang ditentukan dan memaksimalkan waktu yang ada untuk aktivitas lain. *Driver GrabBike* yang mempunyai aspek *timeliness* yang tinggi dapat menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan estimasi waktu yang disediakan bahkan mereka terkadang dapat menyelesaikan pekerjaan lebih cepat dari estimasi waktu yang disediakan. Mereka akan mengatur waktu bekerja seefisien mungkin supaya mereka bisa memanfaatkan waktu yang ada untuk mendapatkan pekerjaan lainnya atau aktivitas lain.

Aspek keempat dari kinerja adalah *cost effectiveness* (efektifitas biaya) yaitu tingkatan di mana penggunaan sumber daya perusahaan berupa manusia, keuangan dan teknologi dimaksimalkan untuk mendapatkan hasil tertinggi atau pengurangan kerugian dari tiap unit. *Driver GrabBike* yang mempunyai *cost effectiveness* yang tinggi dapat menggunakan semaksimal mungkin sumber daya perusahaan berupa teknologi untuk mendapatkan hasil pekerjaan yang tinggi. Mereka dapat memanfaatkan aplikasi *Grab Driver* secara maksimal untuk mendapatkan pekerjaan yang banyak, mendapatkan *benefit* khusus dan menggunakan fitur “Pusat Bantuan” pada aplikasi ketika mengalami kendala saat bekerja.

*Neef for supervision* adalah aspek kelima dari kinerja yang berarti kebutuhan akan pengawasan di mana seorang karyawan dapat melakukan pekerjaannya tanpa perlu meminta pertolongan atau bimbingan dari atasannya. *Driver GrabBike* yang memiliki *need for supervision* yang tinggi dapat melakukan pekerjaannya secara mandiri tanpa membutuhkan pertolongan atau pengawasan dari atasannya. Mereka dapat melakukan pekerjaannya tanpa membutuhkan pertolongan orang lain dan arahan setiap kali melakukan pekerjaan.

Aspek terakhir dari kinerja adalah *interpersonal impact* (dampak interpersonal) yaitu tingkatan yang menunjukkan seorang karyawan merasa percaya diri dan mempunyai keinginan yang baik untuk bekerja sama dengan rekan kerja. *Driver GrabBike* yang memiliki *interpersonal impact* yang tinggi



mempunyai rasa percaya diri dan keinginan bekerja sama yang baik antar rekan *driver*. Mereka merasa lebih percaya diri ketika bertemu dengan rekan kerja sesama *driver* bahkan ketika melihat rekannya yang sedang membutuhkan pertolongan, mereka akan menolongnya.

Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan angka yang tinggi di semua variabel. Hal ini dapat disebabkan oleh sikap tertarik para *driver GrabBike* sebagai responden terhadap insentif yang diberikan oleh perusahaan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan para responden yang didapatkan melalui wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti yang menyatakan bahwa subjek memang merasa tertarik oleh besarnya insentif yang diberikan oleh perusahaan *Grab*. Subjek juga merasa tertantang untuk bekerja sebagai *driver* di perusahaan *Grab* karena subjek ingin memperkenalkan layanan *GrabBike* kepada masyarakat di Kota Malang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sikap terhadap insentif dan motivasi kerja dengan kinerja pada *driver GrabBike* di Kota Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa besarnya insentif yang diberikan perusahaan *Grab* kepada para *driver*-nya sangat mempengaruhi sikap *driver* terhadap insentif tersebut. Positif atau negatif sikap para *driver* terhadap insentif, akan mempengaruhi motivasi kerja dan kinerja mereka sebagai *driver GrabBike*. Maka, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan *Grab* untuk terus menjaga kualitas kinerja para *driver GrabBike* yang tinggi dengan menerapkan sistem kerja dan sistem insentif yang dapat menyejahterakan para *driver GrabBike*. Selain itu, penelitian ini masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki, maka peneliti berharap pada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji ulang faktor-faktor apa saja yang mempunyai hubungan dengan kinerja *driver GrabBike*.

## Rujukan

- Adawiyah, Sa'diyah, El. 2019. *Buku Ajar Human Relations*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish, dalam <https://books.google.co.id/books>, diakses pada 1 Mei 2020
- Azka, Rinaldi Mohammad. 2019. Berapa Sih Jumlah Pengemudi Ojek Online, dalam <https://ekonomi.bisnis.com/read/20191112/98/1169620/berapa-sih-jumlah-pengemudi-ojek-online-simak-penelusuran-bisnis.com>, pada 1 Maret 2020
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bangun, Wilson. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Glora Aksara Pratama
- Busro, Muhammad. 2018. *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenamedia Group
- Cahyu. 2019. *Kisah Perjalanan Grab dari Lahir Hingga Jadi Decacorn*, dalam <https://www.liputan6.com/tekno/read/3912922/kisah-perjalanan-grab-dari-lahir-hingga-jadi-decacorn>, pada 15 November 2019.
- Fahrurrozi dkk. 2020. *Analisis Layanan Ojek Online PT. Grab Indonesia Wilayah Surabaya dalam Perspektif Bisnis Islam*. Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah. Vol. 3, No. 1, dalam <https://stiealwashliyahsibolga.ac.id/jurnal/>, pada 1 Mei 2020.
- Gagne, Marylene. 2014. *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*. United States of America: Oxford University Press, dalam <http://libgen.rs>, pada 1 Mei 2020
- Grab. 2019. *Grab Driver* (versi 5.103.0), dalam playstore, diakses pada 25 November 2019
- Guspaneza, E. 2017. *Hubungan Disiplin, Motivasi Kerja dan Pembagian Insentif Dana Kapitasi Program Jaminan Kesehatan Nasional terhadap Kinerja Pegawai Puskesmas Alai Kota Padang Tahun 2017*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Andalas.
- Hardianti, Siti H. 2016. *Hubungan antara Motivasi Kerja dengan Pengambilan Keputusan Alih Profesi dari Karyawan menjadi Driver Gojek*. Fakultas Psikologi. Universitas Bhayangkara Jakarta.

- Herdiansyah, H. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Humanika
- Jaya, Indra dan Ningsih S. 2016. *Hubungan Motivasi Kerja dengan Kinerja Karyawan pada PT. KAO Indonesia*. Jurnal Ilmiah Manajemen Fakultas Ekonomi. Vol. 2, No.1:20-29
- Juliawanati, Aninda Dia. 2018. *Persepsi terhadap Token Ekonomi dan Motivasi Berprestasi sebagai Prediktor Kinerja Pengemudi Gojek di Kota Malang*. Psikologi. Fakultas Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Malang
- Kunjana, Gora. 2019. *Lebih Disukai Pengguna di Indonesia*, dalam <https://investor.id/archive/lebih-disukai-pengguna-di-indonesia>, pada 1 Mei 2020.
- Lailiyah dan Wahyuningsih. 2019. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Driver Grab-Bike Kabupaten Banjarnegara*. Jurnal Manajemen dan Bisnis Media Ekonomi. Vol. 19, No. 1.
- Lemeshow, S. dkk. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Gajahmada University press, dalam, <https://www.youtube.com/watch?v=t9Xym8btzAo&t=3s>, pada 16 September 2020.
- Locke, Edwin A. dan Latham, Gary P. 2013. *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. United Kingdoms: Routledge
- Munandar, A.S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Redaksi. 2019. *Gojek VS Grab, Mana yang Paling Banyak Dipakai Pengguna*, dalam <https://gadgetsquad.id/versus/gojek-vs-grab/>, pada 15 November 2019
- Rosleny, Marliani. 2015. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Sains dan Tekno. 2020. *Organisasi Ojol: Ada 4 Juta Driver Ojol di Indonesia*, dalam <https://kumparan.com/kumparantech/organisasi-ojol-ada-4-juta-driver-ojol-di-indonesia-1tBrZLEXOEI/full>, pada 1 Mei 2020
- Santoso, Rachman. 2011. *Hubungan antara Pemberian Insentif dengan Prestasi Kerja*. Psikologi. Fakultas Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Saputra dan Lestari. 2018. *Hubungan Insentif, Gaya Kepemimpinan, Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur*. Jurnal MJPH. Vol. 1, No.2.
- Sedarmayanti. 2017. *Perencanaan dan Pengembangan SDM untuk Meningkatkan Kompetensi, Kinerja, dan Produktivitas Kerja*. Bandung: PT Refika Aditama
- Setiawan, Iqbal. 2018. *Pengaruh Kompensasi Finansial dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Mitra Driver Go-Jek (Go-Ride) di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Manajemen. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suwatno. 2011. *Manajemen SDM*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Tannady, Hendy. 2018. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Yogyakarta: Expert.
- Wulandari, Dewi. 2018. *Pengaruh Kompensasi, Motivasi Kerja dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Driver GrabBike di Kawasan Ulujami*. Manajemen. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Mercu Buana
- Wijaya, Luqman A. 2018. *Pengaruh Kompensasi Finansial Langsung, Kompensasi Finansial Tidak Langsung, dan Motivasi terhadap Kinerja Pengemudi Ojek Online di Jakarta*. Fakultas Ekonomi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Widodo, Dahma B. 2018. *Hubungan Motivasi Kerja dengan Kinerja Tenaga Kependidikan di Fakultas-Fakultas Lingkungan Universitas Negeri Malang*. Administrasi Pendidikan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Young, James. 2017. *Heroes of Employee Engagement: No.4 Edwin A.Locke*, dalam <https://peakon.com/us/blog/future-work/edwin-locke-goal-setting-theory/>, diakses pada 1 Mei 2020

# Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang

Nabilah Maghfirah Maulani<sup>1\*</sup>, dan Aji Bagus Priyambodo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\* Penulis Koresponden: Aji Bagus Priyambodo. Email: aji.bagus.fppsi@um.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengungkap lebih lanjut bentuk pengungkapan diri dan informasi seperti apa saja yang diungkapkan oleh pengguna akun alter, termasuk kesadaran terkait norma dalam berperilaku di media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan model penelitian studi kasus, dalam hal ini kasus kelompok. Partisipan pada penelitian ini adalah 5 orang yang berada di rentang usia dewasa awal, 1 perempuan dan 4 laki-laki yang aktif dalam menggunakan akun alter di Twitter. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik dan validasi data menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengungkapan diri pada pengguna akun alter secara keseluruhan terbatas. Kebanyakan pengguna akun alter menghindari informasi yang dapat menjelaskan identitas dirinya secara gamblang, namun memiliki kesadaran norma dan berani menyampaikan informasi atau nilai tertentu yang bersifat argumentatif. Saran bagi para pengguna akun alter, baiknya dengan kesadaran norma yang dimiliki, pengguna akun alter tetap patuh dan mengekspresikan sesuatu di media sosial dengan berpegang pada norma dan kebutuhan yang dimiliki.

**Kata Kunci:** akun alter twitter, pengungkapan diri, dewasa awal

## 1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi salah satu bagian dari gaya hidup manusia modern, termasuk di Indonesia. Adanya konsep berupa *packet swithing theory* oleh Leonard Kleinrock, mendorong perkembangan prototipe internet dengan berbagai fitur, sehingga masyarakat Indonesia turut terdorong memasuki era *virtual society* (Leiner dkk, 2009). Rheingold (dalam van Dijk, 1997) mendefinisikan istilah *virtual society* sebagai sekelompok individu yang belum pernah bertemu satu sama lain dan hanya berinteraksi serta bertukar pikiran melalui media komputer beserta *network*-nya. Adanya era *virtual society* juga didorong oleh penggunaan *social networking application* atau media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan aplikasi sejenis, yang mampu menghubungkan seluruh pengguna ke dalam satu ruang masyarakat virtual. Sederhananya, kini media sosial menjadi salah satu *platform* yang sangat diandalkan untuk berbagi informasi satu sama lain dalam masyarakat komunitas. Bukan hal mengherankan bila akhirnya kondisi tersebut menyebabkan pengguna internet dan media sosial semakin meningkat setiap tahunnya.

Data Statista pada Maret 2019 menyatakan bahwa Indonesia termasuk dalam peringkat kelima pengguna laman internet terbesar di dunia (Indonesia Peringkat Kelima Dunia dalam Jumlah Pengguna Internet, 2019). Hal ini didukung dengan informasi dari hasil survei tahun 2018 yang dicantumkan dalam Buletin Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) edisi 40 yang terbit bulan Mei 2019, pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta pengguna, dari populasi penduduk Indonesia yang mencapai 264,16 juta jiwa (APJII, 2019). Dari angka tersebut juga diketahui bahwa 150 juta jiwa atau 56% dari total populasi masyarakat Indonesia menggunakan media sosial secara aktif. Stolterman, dkk (2000) menjelaskan kendati masyarakat modern kini menggunakan media teknologi internet dan basis ruang virtual dalam berinteraksi satu sama lain, namun konsep interaksi masyarakat virtual itu sendiri telah menyerupai model interaksi masyarakat dalam dunia nyata (Wicaksono &

Irwansyah, 2017). Artinya, masyarakat virtual memiliki karakteristik dan perilaku yang sama seperti kehidupan sosial masyarakat pada umumnya. Salah satu bagian dari bentuk interaksi manusia adalah pengungkapan diri. Pengungkapan diri adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain (Wrightsmann & Deaux, 1993). Pendapat nyaris serupa dinyatakan oleh DeVito (2011), pengungkapan diri adalah jenis komunikasi di mana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang secara aktif kita sembunyikan. Secara keseluruhan, peneliti merangkum istilah pengungkapan diri sebagai proses interaksi yang melibatkan kegiatan untuk membagi perasaan dan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, baik informasi yang sifatnya tersembunyi ataupun nampak.

Tentunya ada konsekuensi yang timbul dari adanya model interaksi tersebut. Salah satu perilaku yang timbul dari adanya interaksi antar individu dalam masyarakat virtual adalah perilaku anonim atau biasa disebut anonimitas. Anonimitas, berasal dari bahasa Yunani, yang berarti 'tanpa nama' dan dipakai untuk mengidentifikasi obyek baik berupa manusia ataupun benda (Chawki, 2004). Dalam konteks masyarakat virtual, perilaku anonim dapat dilihat dari banyaknya penggunaan akun anonim yang tidak dapat teridentifikasi siapa pemilik yang sebenarnya. Salah satu fenomena anonimitas dapat kita lihat pada maraknya kemunculan akun alter di aplikasi media sosial Twitter. Hal ini tidak mengherankan, mengingat dalam salah satu laporan di laman Tempo *Institute* yang menampilkan hasil survei Hootsuite dan We Are Social tahun 2018 terkait perilaku masyarakat Indonesia dalam menggunakan media sosial, diketahui bahwa 52% dari total 150 juta jiwa pengguna aktif media sosial merupakan pengguna Twitter aktif. Kondisi ini menjadikan Twitter sebagai peringkat ketujuh dari media sosial yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia (Hootsuite, 2018).

Akun alter sendiri merupakan salah satu fenomena yang kini marak dilakukan oleh pengguna media sosial Twitter. Berdasarkan informasi dari artikel berjudul Hiperrealitas Akun Alter dan Roleplayer di Media Sosial (Pratiwi, 2019), alter berasal dari istilah alter ego, atau dalam bahasa lain, 'Aku yang lain', yang mana, kebanyakan akun alter mengungkapkan sisi lain dari si pengguna akun. Secara sederhananya, akun alter merupakan sebuah dunia yang berisi identitas anonim atau akun yang menampilkan sisi lain dari diri penggunanya. Akun ini dikategorikan sebagai bentuk dari fenomena anonimitas mengingat akun alter menampilkan sisi yang berbeda dari pengguna tanpa harus memperhatikan bagaimana orang lain melihat sisi personal dari pengguna tersebut. Kebanyakan, akun ini memuat identitas yang bersifat palsu, atau identitas buatan.

Maraknya penggunaan akun anonim ini bukannya tidak mengkhawatirkan. Beberapa problematika muncul dari maraknya kemunculan akun anonim di Twitter. Dalam laman Amnesty Internasional misalnya, dijelaskan bahwa banyak kasus pelecehan seksual terhadap perempuan yang muncul oleh akun tanpa identitas di media sosial Twitter (Amnesty International, 2018). Twitter dianggap tidak memadai ataupun melindungi hak privasi perempuan dengan memperbolehkan penyebaran gambar alat kelamin tanpa sensor yang layak. Tagar #MeToo sempat menjadi *trending* yang ramai diangkat untuk menyuarakan kasus ini. Belum lagi, maraknya perundungan siber (*cyberbullying*) yang dilakukan oleh pengguna media sosial pada 10 tahun terakhir (Tjongjono, dkk, 2019). Melalui penelitian yang dilakukan oleh Tjongjono, dkk, (2019), diketahui bahwa perundungan siber lebih banyak dilakukan oleh akun dengan identitas yang tidak begitu menunjukkan diri pengguna, misalnya akun buzzer. Penyalahgunaan akun Twitter anonim sendiri, diduga makin marak muncul karena media sosial yang memiliki logo burung berwarna biru ini tidak mewajibkan adanya *consent* yang cukup detail ketika pertama kali membuat akun. Dalam membuat akun Twitter pertama kali, pengguna boleh tidak mencantumkan usia maupun jenis kelamin asli, sedikit berbeda dengan media sosial lainnya. Penyensoran terhadap konten yang kurang pantas juga tidak ditemukan pada media sosial ini.

Meski belum diketahui jumlah pastinya, diduga pengguna akun alter saat ini semakin luas. Hal ini ditinjau dari adanya akun *base Menfess (Mention Confess)* atau akun komunitas yang memudahkan sesama akun alter untuk berkomunikasi satu sama lain. Dilihat dari jejak aktivitas di media sosial *Twitter*, akun *Menfess* Kota Malang termasuk salah satu yang cukup aktif dalam berjejaring.

Lebih lanjut, peneliti memperoleh informasi terkait beberapa alasan mengapa seseorang menggunakan akun alter. Informasi ini diperoleh dari hasil angket yang disebarakan melalui akun *Menfess* Kota Malang dan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti (Maulani, 2020). Salah satu pengguna akun alter berinisial BS, laki-laki berusia 24 tahun, menyatakan bahwa ia menggunakan akun alter untuk menyalurkan hasrat seksual. BS mengaku, melalui akun alter, ia bebas dan merasa leluasa dalam menemukan teman yang memiliki dorongan serupa. Lain lagi dengan R, perempuan berusia 21 tahun, dalam wawancaranya menyatakan, ia menggunakan akun alter adalah untuk mencari teman. Biasanya ketika telah menemukan teman yang benar-benar ia rasa dekat dan membuatnya nyaman, R akan mengemukakan identitas aslinya. Lalu, responden berinisial C (perempuan berusia 18 tahun) dan D (laki-laki berusia 25 tahun), menyatakan bahwa mereka menjadikan akun alter sebagai tempat untuk berkomunikasi dan menyampaikan pendapat dengan konsekuensi yang lebih sedikit. Hampir seluruh responden mengakui bahwa akun alter yang mereka gunakan memang memalsukan sebagian atau seluruh identitas yang mereka miliki karena identitas baru tersebut dirasa menjadikan mereka lebih leluasa serta aman. Dari hasil respon yang beragam tersebut, peneliti sedikit memiliki gambaran bahwa akun alter dikhususkan penggunaannya untuk menyampaikan sesuatu yang disukai atau mendeskripsikan penggunanya, tanpa perlu khawatir dengan munculnya respon di luar hal yang diharapkan.

Belum ada penelitian terkait kalangan yang banyak menggunakan *Twitter*, mengingat laman media sosial ini tidak mewajibkan calon penggunanya mencantumkan usia dalam proses pembuatan akun layaknya media sosial yang lain. Namun, dari hasil wawancara dan angket yang telah disebarakan, kebanyakan pengguna akun alter berada dalam rentang usia 18-40 tahun, yang artinya berada dalam kategori dewasa awal. Menurut Hurlock (2014), dewasa artinya adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan bersama dengan orang dewasa lainnya. Santrock (2011), menyatakan bahwa masa dewasa awal mencakup transisi individu baik secara fisik maupun secara peran sosial. Dewasa awal sendiri merupakan transisi dari usia remaja, dan rentang usia yang dikategorikan sebagai dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga 40 tahun. Di usia ini, individu melalui proses untuk memulai cara hidup yang baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Usia ini merupakan puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Artinya, peran dan fungsi sosial individu mulai berfokus pada proses mencari relasi yang mengarah pada pembentukan suatu keluarga dan membangun rumah tangga. Pada masa dewasa awal, menurut Hurlock (2014), salah satu karakteristik yang terlihat adalah banyaknya kekhawatiran dan ketakutan akan persoalan tertentu yang memunculkan ketegangan emosional.

Berawal dari pemaparan tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengungkapan diri yang dilakukan oleh pengguna akun alter *Twitter* usia dewasa awal. Hal ini merupakan fenomena yang cukup unik saat ini, mengingat adanya akun alter menunjukkan bahwa arti identitas atau informasi terkait diri mereka sendiri bagi pengguna akun alter *Twitter* terkesan kabur. Mereka merasa lebih nyaman membagi perasaan dan informasi tentang dirinya melalui *Twitter* dengan menggunakan akun alternatif yang bersifat anonim. Bentuk-bentuk informasi yang dibagikan melalui akun alter, motivasi, dan bagaimana proses ketika mengungkapkan informasi yang dilakukan pengguna akun alter mendorong ketertarikan pada diri peneliti untuk mencari tahu lebih lanjut bagaimana pengungkapan



diri pada pengguna akun alter. Maka selanjutnya, penelitian ini dilakukan dengan judul “Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang.”

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Pengungkapan diri

#### 2.1.1 Definisi Pengungkapan Diri

Dalam proses interaksi antar individu satu dengan lainnya, respon orang lain apakah akan menerima atau menolak, bergantung pada bagaimana individu tersebut ingin orang lain mengetahui tentang mereka. Dengan kata lain, hal ini ditentukan oleh bagaimana cara individu dalam mengungkapkan atau membuka dirinya.

Menurut Wrightsman (1993) *self disclosure* atau pengungkapan diri adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. DeVito (dalam Dayakisni, 2009) menyatakan bahwa pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang secara aktif kita sembunyikan. Culbert, dkk (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa pengungkapan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Jadi secara keseluruhan pengungkapan diri adalah suatu jenis komunikasi dimana kita menghadirkan diri untuk membagi perasaan dan informasi tentang diri sendiri untuk membangun suatu hubungan.

#### 2.1.2 Tujuan dan Fungsi Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri mempunyai beberapa fungsi dan tujuan diantaranya mengekspresikan diri, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, dan perkembangan hubungan (Derlega & Grzelak, dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009).

##### a. Mengekspresikan Perasaan

Salah satu tujuan pengungkapan diri adalah mengekspresikan perasaan. Terkadang, individu membagikan apa yang dirasakannya kepada individu lain sebagai bentuk pelampiasan.

##### b. Penjernihan Diri

Individu memiliki kemungkinan mendapatkan *self-awareness* dan pemahaman yang lebih baik dalam proses berbagi pengalaman dan perasaan mendalam dengan individu lain. Menceritakan masalah kepada individu lain memiliki manfaat dalam membantu individu untuk mengklarifikasi tentang situasi yang terjadi.

##### c. Keabsahan Sosial

Individu memperoleh informasi mengenai ketepatan dan kebenaran pandangannya melalui reaksi individu lain pada saat pengungkapan diri dilakukan.

##### d. Kendali Sosial

Dalam pengungkapan diri, individu memiliki dua kemungkinan yaitu mengungkapkan atau menyembunyikan informasi mengenai dirinya. Individu dapat membentuk pesan dan kesan yang baik kepada pendengar dengan cara menekan pada topik, ide, atau kepercayaan yang mendukung. Terkadang, dalam situasi yang ekstrem, individu tidak ragu untuk berbohong.

##### e. Perkembangan Hubungan

Saling berbagi informasi, terlebih yang bersifat pribadi, dibarengi dengan rasa saling percaya antar individu, adalah sarana yang sangat penting untuk menjalin suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban antar individu.

### 2.1.3 Dimensi Pengungkapan Diri

Culbert, dkk (dalam Gainau, 2009), menemukan 5 dimensi dalam pengungkapan diri, yaitu:

#### a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada tingkat relevan atau kesesuaian ketika individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan peristiwa ketika ia terlibat saat ini, termasuk norma yang terlibat di dalamnya. Pengungkapan diri akan dikatakan menyimpang dari norma apabila individu tidak menyadari adanya norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap resiko atas hal yang ia lakukan. Pengungkapan diri yang tepat dan sesuai dapat meningkatkan reaksi positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif biasanya berupa penilaian yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif berupa pujian.

#### b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam biasanya berkaitan dengan keinginan dan tujuan seseorang dalam membuka dirinya. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

#### c. Waktu

Waktu cenderung dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya pengungkapan diri. Pemilihan waktu yang tepat dengan melihat kondisi orang lain, dapat menyebabkan seseorang terbuka atau sebaliknya. Waktu yang tepat adalah ketika seseorang sedang bugar, bersemangat, berbahagia, dan yang kurang tepat biasanya dilakukan ketika sedih atau lelah.

#### d. Keintensifan

Keintensifan dalam pengungkapan diri bergantung pada siapa seseorang melakukan hal tersebut, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa, atau bahkan orang yang baru dikenal.

#### e. Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman dan kedangkalan dinilai dalam 2 jenis. Pengungkapan diri dinilai dangkal apabila diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Biasanya hal yang diungkapkan mencakup aspek geografis seperti nama, asal daerah, dan alamat. Sebaliknya, pengungkapan diri dinilai dalam apabila diungkapkan kepada orang-orang yang memiliki hubungan dekat (*intimacy*). Seseorang cenderung mengungkapkan informasi secara mendalam kepada orang yang sudah mengenalnya dengan dekat dan dapat dipercaya sepenuhnya.

### 2.1.4 Faktor-Faktor Pengungkapan Diri

Menurut De Vito (2011) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri, yaitu :

#### a. Besarnya Kelompok

Kelompok dalam jumlah sedikit lebih memungkinkan untuk terjadinya pengungkapan diri dibandingkan dengan kelompok yang berjumlah besar. Lingkungan yang paling cocok untuk terjadinya pengungkapan diri adalah dyad (kelompok yang terdiri dari dua orang).

#### b. Perasaan Menyukai

Pengungkapan diri akan dilakukan kepada orang yang disukai atau dicintai namun sebaliknya individu tidak melakukan pengungkapan diri kepada orang yang tidak disukai atau tidak dicintainya. Sikap mendukung dan positif yang ditunjukkan dari orang yang disukai akan membuat individu dapat melakukan pengungkapan diri.

#### c. Efek Diadik

Individu akan melakukan pengungkapan diri jika individu yang tengah bersamanya melakukan pengungkapan diri. Efek diadik dapat membuat individu merasa lebih nyaman dan memperkuatnya untuk melakukan pengungkapan diri.

d. Kompetensi

Individu yang kompeten akan lebih banyak mengungkapkan diri daripada individu yang kurang kompeten.

e. Kepribadian

Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert dan mudah bergaul (sociable) lebih dapat melakukan pengungkapan diri dari pada individu yang memiliki kepribadian introvert dan kurang pandai bergaul. Individu yang takut atau cemas saat berbicara didepan umum lebih sulit melakukan pengungkapan diri dibandingkan individu yang lebih nyaman dalam berkomunikasi.

f. Topik

Topik yang membahas mengenai informasi hobi, pekerjaan, dan kegiatan sehari-hari akan lebih mudah diungkapkan dari pada topik mengenai kehidupan seks. Individu juga lebih suka membahas mengenai hal-hal yang disukai dan tidak disukainya. Umumnya, semakin bersifat pribadi topik tersebut akan semakin enggan untuk diungkapkan atau dibagikan.

g. Jenis Kelamin

Umumnya individu yang berjenis kelamin perempuan akan lebih mudah melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan individu yang berjenis kelamin laki-laki. Wanita akan mengungkapkan informasi mengenai hubungan romantis mereka sebelumnya, perasaan mereka terhadap teman wanita yang memiliki hubungan dekat, ketakutan terbesar, dan apa yang mereka tidak sukai dari pasangannya. Pengecualian penting terjadi pada pertemuan awal. Pada saat itu, pria akan membuka diri lebih intim dari wanita yang kemungkinan untuk mengontrol perkembangan hubungan.

## 2.2 Akun alter

Berdasarkan informasi dari artikel berjudul Hiperrealitas Akun Alter dan Roleplayer di Media Sosial (Pratiwi, 2019), alter berasal dari istilah alter ego, atau dalam bahasa lain, 'Aku yang lain', yang mana, kebanyakan akun alter mengungkapkan sisi lain dari si pengguna akun. Secara sederhananya, akun alter merupakan sebuah dunia yang berisi identitas anonim atau akun yang menampilkan sisi lain dari diri penggunanya. Akun alter menampilkan sisi yang berbeda dari pengguna tanpa harus memperhatikan bagaimana orang lain melihat sisi personal dari pengguna tersebut. Sejalan dengan definisi tersebut, dari hasil angket dan wawancara, responden juga mendefinisikan akun alter sebagai suatu akun yang tidak sesuai dengan data pribadi, dibuat untuk keperluan tertentu tergantung tujuan masing-masing, dan kebanyakan merepresentasikan sisi berbeda dari si pengguna sehingga mereka bebas menampilkan diri.

Setidaknya, dari hasil studi awal berupa angket dan pengamatan sederhana yang dilakukan oleh peneliti (Maulani, 2020), terdapat 7 jenis akun alter yang dikemukakan oleh responden, ditinjau dari tujuan dibuatnya akun tersebut, yaitu:

a. Akun alter *self control* atau peluap emosi diri

Akun yang digunakan untuk mengemukakan pendapat atau perasaan untuk menghindari tanggapan yang kurang baik dari orang lain.

b. Akun alter *buzzer*

Akun yang digunakan untuk mencapai atau melakukan hal-hal provokatif dengan membuat atau menguasai isu yang kontroversial.

c. Akun alter sosial

Akun yang berisi celoteh atau memiliki konten yang bertujuan untuk menghibur.

d. Akun alter informatif

Akun yang biasanya dibuat oleh forum, instansi, atau perseorangan, dengan tujuan membagi informasi pada orang-orang yang memiliki pandangan yang sama.

e. Akun alter kriminal

Akun yang digunakan untuk melakukan tindak kejahatan, seperti penipuan, bullying, dan lainnya.

f. Akun alter *idol*

Akun yang digunakan oleh orang-orang tertentu yang menyenangi public figure tertentu, lalu berpura-pura menjadi figur tersebut. Biasanya paling banyak ditemui pada penyuka musik K-Pop.

g. Akun alter pornografi

Akun yang digunakan oleh orang yang senang dengan tema pornografi atau orang-orang yang memiliki arah pikiran menjurus pada hal-hal tersebut. Biasanya digunakan untuk menemukan teman dengan ketertarikan serupa, bahkan menjalin hubungan tertentu.

### 3. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang bertujuan guna mendapat dan mengungkap fakta, serta makna subjektif partisipan terhadap suatu gejala yang menjadi objek kajian penelitian (Hanurawan, 2016). Model penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang mana metode ini menekankan eksplorasi dari suatu “sistem yang saling terkait satu sama lain” (*bounded system*) pada beberapa hal dalam satu kasus secara mendetail (Creswell, dalam Herdiansyah, 2015). Studi kasus juga melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks dan penggalian data mendalam. Oleh karena itu, pendekatan studi kasus dirasa sesuai digunakan untuk melihat bagaimana pengguna usia dewasa awal dalam mengaplikasikan akun alter Twitter karena mengacu pada kasus dari pengalaman personal pengguna dan bagaimana pandangan mereka terkait aktivitas di akun alter. Hubungan sebab akibat yang muncul dalam pengalaman personal pengguna akan menjadi poin menarik untuk dibahas dan dijelaskan menggunakan metode studi kasus kelompok. Peneliti bertindak sebagai instrumen sekaligus pengumpul data dalam proses penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini adalah partisipan yang mengetahui dan memiliki informasi yang diperlukan dalam penelitian. Jumlah partisipan dalam penelitian yaitu 5 orang dengan karakteristik yaitu berusia dewasa awal, aktif menggunakan akun alter Twitter, dan berdomisili di Kota Malang. Partisipan dipilih melalui angket yang disebarakan melalui media sosial Twitter. Angket tersebut memuat data demografi, jenis akun alter yang digunakan, alasan penggunaan, sumber informasi terkait akun alter, intensitas, dan kisah menarik selama menggunakan akun alter. Kelima partisipan yang terpilih, 1 orang perempuan dan 4 orang laki-laki, diwawancarai dan diobservasi secara langsung saat melakukan wawancara untuk melihat gestur dan intonasi suara yang muncul saat menjawab pertanyaan, untuk kemudian dikelompokkan sebagai data primer. Selain itu, dilakukan observasi pada aktivitas yang dilakukan partisipan di akun alter Twitter mereka, guna mendapatkan data sekunder yang sesuai dengan topik penelitian.

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis tematik. Teknik analisis tematik dilakukan dengan menganalisis makna berdasarkan tema-tema yang menonjol yang berhubungan dengan kategori-kategori yang sesuai dengan tujuan penelitian (Hanurawan, 2016). Validitas dalam penelitian fenomenologi terhadap partisipan dilakukan melalui validitas interpretif yaitu keabsahan deskripsi secara akurat makna subjektif terdalam (*inner subjective meaning*) yang dikemukakan oleh partisipan tentang objek fenomena penelitian (Hanurawan, 2016). Selain itu, dilakukan triangulasi data dengan membuat koding dan kategorisasi yang berisi perbandingan hasil wawancara dan observasi, serta

pemadatan fakta untuk memudahkan interpretasi dari pernyataan partisipan yang sesuai dengan tema.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Hasil

Berdasarkan penggalan data melalui wawancara dan observasi pada kelima partisipan, dengan mengacu pada 5 dimensi pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Culbert, dkk., yakni kedalaman (dalam Gainau, 2009), diperoleh paparan hasil penelitian sebagai berikut:

#### 4.1.1 Partisipan 1

Partisipan 1 memiliki bentuk pengungkapan diri yang terbatas. Ia berfokus untuk mengekspresikan dirinya dan menemukan teman-teman yang memberi respon menyenangkan. P1 merasa bahwa di akun alter ia dapat menemukan teman-teman yang humoris dan sangat menghibur. Meski begitu, P1 tidak merasa banyak memiliki teman karena ia sendiri membatasi hal tersebut. Pada akun lainnya, P1 banyak melakukan aktivitas yang berkaitan dengan membentuk karakter sesuai *idol* yang ia perankan, meski itu artinya ia harus berusaha menjadi orang yang berbeda, karena *idol* yang ia perankan adalah laki-laki. Namun, sesekali P1 juga mengungkapkan kondisi yang ia alami dengan menggunakan *bracket*, seperti ketika ia sedang sakit, membutuhkan teman, dan sebagainya. P1 merasa bahwa sangat perlu untuk mematuhi norma yang ada ketika menggunakan media sosial.

#### 4.1.2 Partisipan 2

Partisipan 2 memiliki bentuk pengungkapan diri yang sangat terbatas. Hal ini karena ia berfokus menggunakan akun lainnya sebagai media untuk mempromosikan aplikasi atau media yang ia perjual belikan, atau dengan kata lain, akun lainnya adalah alat bisnis. P2 lebih banyak menyalin *tweet* milik orang lain untuk mempermudah pengelolaan. Namun, ia mengakui bahwa sesekali, ketika kehidupan pribadinya sesuai untuk digunakan sebagai konten, makai a memilih untuk mengeksposnya melalui akun alter. P2 sangat membentuk karakter atau persona masing-masing akunnya agar akun tersebut dapat dipercayai sebagai akun milik orang asli. P2 tidak banyak membangun kelekatan atau memberi respon karena ia tidak menjadikan Twitter sebagai alat promosi prioritas.

#### 4.1.3 Partisipan 3

Partisipan 3 memiliki bentuk pengungkapan diri yang sedikit terbatas. Namun, ia berani untuk menyuarakan argumen-argumennya melalui akun alter, meski tidak terlalu sering. P3 lebih menonjolkan pada *sharing* informasi yang ia rasa memang layak untuk diketahui oleh orang. Motivasinya karena ia merasa bahwa akun media sosial pribadi sudah tidak nyaman untuk mengekspresikan dirinya. Hal ini membuatnya memilih untuk beralih. Dorongan yang sangat besar untuk mengekspresikan diri ini membuat P3 acuh sama sekali pada respon yang muncul. Namun, ia menyatakan bahwa terdapat beberapa teman yang sering berinteraksi dengannya di akun alter, bahkan bertemu secara langsung. P3 menyepakati bahwa norma berperilaku di media sosial cukup kuat, tetapi ia tetap merasa perlu untuk mengekspresikan dirinya secara leluasa melalui akun alter.

#### 4.1.4 Partisipan 4

Pada partisipan 4, pengungkapan diri yang ia munculkan sedikit terbatas. Hal ini karena motivasi awalnya adalah keinginan pimpinan organisasi. Namun, setelah berkecimpung di dunia akun alter, P4 merasa bahwa akun alter sangat membuatnya nyaman. P4 menekankan bahwa bagaimanapun manusia perlu untuk meluapkan emosi yang ada dirinya. Hal ini membuat P4 membebaskan dirinya sendiri dalam meluapkan informasi apapun di salah satu akun lainnya. P4 merasa selama apa yang ia utarakan masih benar, maka hal tersebut diperbolehkan. P4 cukup intensif membagikan informasi melalui akun lainnya. Namun, ia mengakui tidak mencatat teman-teman tertentu yang sering berinteraksi dengannya.



#### 4.1.5 Partisipan 5

Partisipan 5, pengungkapan diri yang ia munculkan sedikit terbatas. Hal ini karena dorongan yang mulanya muncul adalah keinginan untuk mencoba-coba. Setelah mengoperasikan akun alter lebih jauh, P5 merasa bahwa akun alter sangat tepat untuk tempat mengekspresikan diri dan memenuhi kebutuhan fisiologisnya. P5 banyak menggunakan akun alter untuk mencari pemuasan kebutuhan. Meski begitu, ia tetap memberi batasan pada dirinya sendiri mana yang boleh dibagikan dan mana yang tidak. P5 memiliki banyak teman di akun alter dan seringkali bertemu dengan mereka.

#### 4.2 Pembahasan

Penelitian ini didapatkan dari data temuan terkait pengungkapan diri pada pengguna alter Twitter dewasa awal yang berdomisili di Kota Malang. Temuan ini kemudian dijelaskan dengan lima dimensi pengungkapan diri menurut Culbert, dkk, meliputi keintensifan, keluasan dan kedalaman informasi, motivasi, ketepatan, dan waktu. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh kelima partisipan memiliki kaitan dengan keterbukaan mengenai informasi dan kondisi mereka yang disampaikan kepada orang lain.

Alter berasal dari istilah alter ego, atau dalam bahasa lain, 'Aku yang lain', yang mana, kebanyakan akun alter mengungkapkan sisi lain dari si pengguna akun. Secara sederhananya, akun alter merupakan sebuah dunia yang berisi identitas anonim atau akun yang menampilkan sisi lain dari diri penggunanya. Akun alter menampilkan sisi yang berbeda dari pengguna tanpa harus memperhatikan bagaimana orang lain melihat sisi personal dari pengguna tersebut. Sejalan dengan definisi tersebut, dari hasil angket dan wawancara, partisipan juga mendefinisikan akun alter sebagai suatu akun yang tidak sesuai dengan data pribadi, dibuat untuk keperluan tertentu tergantung tujuan masing-masing, dan kebanyakan merepresentasikan sisi berbeda dari si pengguna sehingga mereka bebas menampilkan diri. Kelima partisipan menyatakan mereka menggunakan akun alter di media sosial Twitter sebagai wadah untuk mengekspresikan diri dan membagikan informasi tanpa konsekuensi besar.

Pada dimensi motivasi, masing-masing partisipan memiliki motivasi yang nyaris serupa, yakni membutuhkan wadah untuk mengekspresikan diri karena merasakan ketidaknyamanan yang muncul ketika berkomunikasi dengan teman yang dikenal. Motivasi dari kelima partisipan masuk dalam tujuan keterbukaan diri menurut Derlega & Grzelak (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006). Tujuan seseorang melakukan keterbukaan diri salah satunya adalah penjernihan diri yaitu menceritakan masalah kepada individu lain yang memiliki manfaat dalam membantu individu untuk mengklarifikasi tentang situasi yang terjadi. Salah satu motivasi dari P1, P3, P4, dan P5 adalah untuk mendapatkan dukungan dari masalah yang sedang mereka alami sehingga mereka membuka diri kepada individu lain yang mereka percaya. Selain penjernihan diri, tujuan seseorang melakukan pengungkapan diri adalah perkembangan hubungan yaitu saling berbagi informasi, terlebih yang bersifat pribadi, dibarengi dengan rasa saling percaya antar individu, adalah sarana yang sangat penting untuk menjalin suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban antar individu. P1 terbuka kepada teman-teman yang ia rasa akrab, begitu juga yang dilakukan oleh P3, P4, dan P5. Bahkan diantara mereka tidak merasa khawatir untuk bertemu langsung apabila merasa nyaman. Sama seperti yang dijelaskan Johnson (dalam Supratiknya, 1995), pengungkapan diri merupakan dasar dari terjalinnya hubungan yang sehat antar individu serta semakin seseorang terbuka kepada orang lain, dirinya akan disukai oleh orang tersebut yang akan mengakibatkan orang lain juga semakin membuka diri kepadanya. Sementara itu, P2 memiliki tujuan yang sedikit berbeda, yakni adanya tujuan komersil atau mencari massa untuk media yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan perbedaan kepentingan yang dimiliki ketika membuat akun alter Twitter.

Selain itu, dorongan untuk membangun relasi yang besar awal juga memotivasi banyak orang di usia dewasa awal dalam menggunakan akun alter. Apalagi masa dewasa awal merupakan masa transisi dari usia remaja menuju dewasa. Adanya stress masa transisi dan rasa kesepian yang muncul mendorong seseorang untuk membangun keintiman dengan berbagai cara. Peplau & Perlman (dalam Santrock, 2002) menyatakan 2 rekomendasi untuk mengurangi rasa kesepian tersebut, 1) mengubah hubungan sosial; 2) mengubah kebutuhan dan keinginan sosial. Dalam hal ini, pengguna akun alter memilih untuk mengubah hubungan sosial yang mereka jalani menjadi suatu bentuk virtual, tanpa memunculkan identitas. Kenyamanan yang terbentuk tentunya sangat didukung dengan masifnya perkembangan teknologi saat ini.

Berikutnya pada dimensi keintensifan, sangat berkaitan erat dengan siapa individu melakukan pengungkapan diri. Semakin dekat hubungan individu dengan orang tersebut, akan semakin intensif pengungkapan diri yang dilakukan. Dari hasil penelitian yang didapatkan, partisipan memiliki keintensifan dalam melakukan pengungkapan diri dengan individu yang memiliki kedekatan hubungan dengan mereka, dapat dipercaya, serta dapat memberikan solusi atas permasalahan yang tengah dihadapi. Kelima partisipan memiliki keintensifan dengan teman yang dirasa sering memberikan respon yang diharapkan, meski teman tersebut berada di luar ikatan keluarga. Individu yang memiliki keintensifan dengan partisipan dalam melakukan pengungkapan diri, memiliki hubungan yang erat sehingga partisipan merasa aman dan nyaman ketika melakukan pengungkapan diri. Meski kadang menemui kesukaran karena komunikasi dilakukan melalui media sosial, namun kedekatan tetap terbentuk. Hal ini sesuai dengan pernyataan Newcomb (dalam Sarwono, 1996) terkait hubungan dengan orang yang belum dikenal. Menurut Newcomb, hal yang mempengaruhi hubungan salah satunya adalah kedekatan fungsional. Dalam hal ini, kedekatan fungsional diartikan sebagai hubungan baik dan komunikasi dengan teman yang dirasa akrab meski belum bertemu langsung. Kedekatan fungsional dirasa memiliki pengaruh lebih untuk membentuk hubungan daripada kedekatan fisik. Hal lain yang mempengaruhi hubungan adalah respon yang positif. Respon positif yang diterima berpengaruh pada keinginan individu untuk membangun hubungan akrab.

Pemilihan individu, dengan tujuan pengungkapan diri, yang dilakukan kelima partisipan selaras dengan faktor seseorang melakukan pengungkapan diri menurut De Vitto (2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah perasaan menyayangi atau menyukai. Pengungkapan diri akan dilakukan oleh individu kepada orang yang disukai atau disayangi. Sikap mendukung dan positif yang ditunjukkan oleh orang yang disukai akan membuat individu dapat melakukan pengungkapan diri dengan nyaman. Dukungan dari individu lain, yang dipilih ketiga partisipan untuk diceritakan mengenai status dan kondisinya, memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap semangat mereka untuk mengungkapkan informasi terkait diri mereka. Selain itu, rasa tertarik dapat muncul pada pengguna akun alter dikarenakan adanya validasi konsensual. Partisipan memiliki ketertarikan untuk berkomunikasi dengan rekan sesama pengguna akun alter karena dirasa ada sikap dan nilai yang mengesahkan perilaku yang mereka lakukan. Sikap, nilai, serta kesamaan tersebut mendorong pengguna akun alter untuk mengimplikasikan bahwa mereka telah bertemu dengan orang yang menyukai dan memiliki nilai sikap yang sama sehingga mereka merasa terdukung. Perasaan tersebut memunculkan respon positif dan menyenangkan bagi sesama pengguna akun alter (Santrock, 2011).

Dimensi berikutnya, kedalaman informasi, berhubungan erat dengan siapa individu tersebut melakukan pengungkapan diri. Orang yang mempunyai hubungan dekat dan dipercayai oleh individu akan dibagikan informasi yang mendalam seperti masalah pribadi, perasaan, keadaan ekonomi atau keluarga, kondisi fisik, atau bahkan pekerjaannya. Informasi yang dibagikan partisipan kepada orang yang mereka percayai (keluarga, pasangan, teman dekat), berkaitan dengan topik yang bersifat

pribadi. Topik yang disampaikan partisipan berkaitan dengan keadaan mereka, identitas, perasaan, dan pendapat mereka terkait argument tertentu dimana ketiga topik tersebut bersifat evaluatif. De Vitto (2012) mengatakan, semakin bersifat pribadi suatu topik akan semakin enggan untuk dibagikan. Kelima partisipan memilih individu yang benar-benar mereka percaya, melalui pertimbangan-pertimbangan tertentu, untuk disampaikan mengenai informasi yang sifatnya personal seperti status mereka dan kondisi mereka saat itu.

Menurut Morton, terdapat 2 jenis kegiatan membagi perasan dan informasi yang akrab kepada orang lain, deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif, artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci. Dalam hal ini, kelima partisipan memilih untuk menyampaikan pengungkapan diri yang bersifat evaluatif. Artinya, para partisipan lebih cenderung tertarik untuk membagikan pendapat atau perasaan yang bersifat pribadi disbanding memperjelas fakta seputar dirinya.

Ketepatan individu dalam melakukan pengungkapan diri mengacu pada apakah individu tersebut dapat memberikan informasi mengenai dirinya secara relevan dan untuk peristiwa dimana didalamnya individu terlibat atau tidak. Pengungkapan diri yang tepat akan meningkatkan reaksi positif dari pendengar. Jika melihat respon yang didapatkan oleh ketiga partisipan sejauh ini, setelah melakukan pengungkapan diri, ketiga partisipan sudah tepat dalam melakukan keterbukaan diri mengenai status dan kondisi mereka kepada orang yang dipercaya meskipun tiga diantara lima partisipan (P1, P2, dan P4) sempat mendapatkan respon negatif berupa tindakan diskriminasi dan seksis dalam aktivitasnya. Respon yang didapatkan ketiga partisipan berupa dukungan seperti semangat untuk menjalani hidup, pengingat untuk menjalani hal yang disukai. Respon yang didapatkan ketiga partisipan tentunya sesuai harapan mereka yaitu respon positif dari orang yang dipercaya setelah ketiga partisipan melakukan pengungkapan diri.

Hubungan ketiga partisipan dengan orang yang mereka percaya, untuk diberikan informasi mengenai kondisi, perasaan, dan argumen mereka, menjadi semakin erat setelah dilakukannya pengungkapan diri dengan tepat. Johnson (dalam Supratiknya, 1995) mengatakan terbuka kepada orang lain merupakan dasar relasi untuk memungkinkan terjalinnya komunikasi yang intim antara diri orang tersebut maupun kepada orang lain. Salah satu tujuan dari kelima partisipan untuk membuka diri juga menyangkut pada tujuan dilakukannya pengungkapan diri yaitu keabsahan sosial. Individu memperoleh informasi mengenai ketepatan dan kebenaran pandangannya melalui reaksi individu lain pada saat pengungkapan diri dilakukan (Derlega & Grzelak, dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006).

Pemilihan waktu oleh individu yang tepat saat melakukan pengungkapan diri merupakan hal yang perlu diperhatikan dikarenakan dapat menentukan apakah individu mampu terbuka atau tidak. Kondisi orang lain juga perlu diperhatikan oleh individu. Pemilihan waktu kelima partisipan memiliki kemiripan satu dengan yang lain. Partisipan memutuskan membuka diri ketika dirasa nyaman dan menemukan orang yang sesuai. Pemilihan suasana pada saat ingin melakukan pengungkapan diri juga menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan. Jika waktu yang dipilih kurang tepat, seperti pada keadaan lelah ataupun sedih, individu akan kurang terbuka kepada orang lain. Waktu yang tepat adalah disaat individu tengah merasa senang, bahagia, ataupun dalam keadaan tenang maka akan lebih mudah terbuka kepada orang lain (Culbert, dkk., dalam Gainau, 2009). Partisipan biasanya membuka diri dan membagikan informasi yang dibutuhkan ketika ingin atau membutuhkan hal tersebut.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Pengungkapan diri yang dilakukan pengguna akun alter Twitter dewasa awal sifatnya terbatas, ditinjau dari beberapa dimensi pengungkapan diri. Secara umum, motivasi penggunaan akun alter biasanya berkaitan dengan tujuan dan kebutuhan penggunaan media sosial. Pengguna akun alter intensif mengungkapkan diri dan lebih variatif dalam berbagi informasi pada teman-teman tertentu yang memberikan respon sesuai harapannya. Mereka juga umumnya mengungkapkan informasi yang sifatnya evaluatif, artinya pengguna akun alter menghindari informasi yang dapat mendeskripsikan diri mereka dan merasa lebih nyaman bila membagikan argumen atau informasi terkait pengalaman tertentu yang mereka alami. Pengguna akun alter umumnya memiliki kesadaran terhadap norma ketika beraktivitas di media sosial, namun mereka seringkali melanggar adanya norma tersebut karena identitas yang dirasa sudah tersamarkan. Lalu, terkait dengan waktu penggunaan, tidak ada waktu khusus dalam berbagi informasi melalui akun alter. Mereka menggunakan akun alter ketika dirasa membutuhkan atau memiliki keinginan untuk berkomunikasi dengan rekan yang memiliki pandangan yang sama.

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan bagi pengguna akun alter yakni untuk selalu mematuhi norma ketika beraktivitas di media sosial, karena aktivitas media sosial tanpa landasan norma yang kuat juga dapat merugikan pihak-pihak tertentu dan diri mereka sendiri. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi penelitian selanjutnya, terlebih penelitian dalam bidang Psikologi Komunikasi dan Psikologi Perkembangan. Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mendalami atau bahkan dapat mengembangkan teori-teori mengenai pengungkapan diri pada pengguna media sosial, khususnya akun alter, sehingga hasil penelitian semakin variatif dan mendalam.

## Rujukan

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2016. *Buletin APJII*. Jakarta: APJII.
- Amnesty International. 2018. *Toxic Twitter: A Toxic Place For Women*. <https://www.amnesty.org/en/latest/research/2018/03/online-violence-against-women-kchapter-1/>. Diakses pada tanggal 14 Desember 2020.
- Chawki, M. 2004. *Computer Crime Research Centre, "The Digital Evidence in The Information Era*. <http://www.crime-research.org/articles/chawki1>. Diakses pada tanggal 10 Juni 2020.
- Dayakisni, T & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- DeVito, A. J. 2011. *Komunikasi Antar Manusia: Edisi Kelima*. Penerjemah: Agus Maulana. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. 2009. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*. 33 (1).
- Hasfi, N., dkk. 2017. Anonimitas di Media Sosial: Sarana Kebebasan Berekspresi Atau Patologi Demokrasi?. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15 (1).
- Hanurawan, F. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Herdiansyah, H. 2015. *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Depok: PT. Rajadrafindo Persada.
- Hootsuite and We Are Social. 2018. *Digital in 2018: Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use Around The World*. Diakses pada tanggal 25 Juni 2020 dari <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Hurlock, E. B. 2014. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5*. Jakarta: Gramedia.

- Igbaria, M. 1999. *The Driving Forces in The Virtual Society*. Jurnal Communication of the Acm. 42 (12), 64-70.
- Katadata. 2019. Indonesia Peringkat Kelima Dunia dalam Jumlah Pengguna Internet.(Online), (<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/11/indonesia-peringkat-kelima-dunia-dalam-jumlah-pengguna-internet>) Diakses 25 Maret 2020.
- Kominfo. 2020. *Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. (Online) ([https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/kominfo-%3a+pengguna+internet+di+indonesia+63+juta+orang/0/berita\\_satker](https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/kominfo-%3a+pengguna+internet+di+indonesia+63+juta+orang/0/berita_satker)), Diakses 23 Mei 2020.
- Leiner, B. M., dkk. 2009. A Brief History of the Internet. *Jurnal ACM SIGCOMM Computer Communication*. 39 (5). 22-29.
- Mahpur, M. 2017. *Memantapkan Analisis Data Kualitatif Melalui Tahapan Koding*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Maulani, N. M. 2020. *Studi Awal: Wawancara dan Observasi terkait Akun Alter Twitter*.
- Pratiwi, R. D. *Hiperrealitas Akun Alter dan Roleplayer di Media Sosial*. (Online), (<https://penakota.id/camilan/130/hiperrealitas-akun-alter-dan-roleplayer-di-media-sosial>). Diakses 12 Maret 2020.
- Sanrock, J.W. 2002. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jilid 2. Edisi 6*. Penerjemah: Chusairi dan Damanik. Jakarta: Erlangga
- Sanrock, J.W. 2011. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jilid 2. Edisi 13*. Penerjemah: Chusairi dan Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W & Meinarno, Eko A. 2015. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba. Humanika.
- Tjongjono, B, dkk. 2019. *Perundungan-siber (Cyberbullying) serta Masalah Emosi dan Perilaku pada Pelajar Usia 12-15 Tahun di Jakarta Pusat*. Sari Pediatri. 20 (6).
- Wicaksono, A. & Irwansyah. 2017. Fenomena Deindividuasi dalam Akun Anonim Berita Gosip Selebriti di Media Sosial Instagram. *Profetik Jurnal Komunikasi*. 10 (2).
- Wrightsmann, S. & Dane Deaux. 1993. *Social Psychology in the 90's. (2nd)*. California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- Van Dijk, J. A. 1997. *The Reality Of Virtual Community: Trends In Communication*.



# Asesmen Potensi Kognitif Anak TKI Berdasarkan *McCarthy Scales Of Children's Abilities* (MSCA) di Masa Pandemi Covid-19

Pravissi Shanti<sup>1,2,3,4</sup>, Nur Eva<sup>2</sup>, Tutut Chusniyah<sup>3</sup>, dan Aji Bagus Priyambodo<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

Penulis Koresponden: Pravissi Shanti. Email: pravissi.shanti.fppsi@um.ac.id

## Abstrak

Jumlah TKI Indonesia pada tahun 2019 mencapai 21.560 orang. Banyak di antara mereka yang bekerja secara ilegal tanpa melewati prosedur yang sesuai. Lokasi penempatan TKI terbanyak adalah Taiwan, Malaysia, dan Hongkong. Malaysia sebagai negara tetangga Indonesia seringkali mengadakan razia dan memulangkan TKI yang bermasalah ataupun ilegal. Salah satu permasalahan yang dihadapi TKI ilegal di negara tempat mereka bekerja adalah terkait anak. Banyak di antara TKI tersebut memiliki anak di negara tempat mereka bekerja, dan tidak semua terlahir melalui ikatan pernikahan yang sah. Bayi-bayi ini tidak bisa mendapatkan dokumen yang legal, sehingga status mereka tidak jelas. Mereka pun ilegal untuk mendapatkan pendidikan. Akhirnya anak-anak ini luput dari perhatian pemerintah. Beberapa orang akhirnya membuka sanggar-sanggar belajar untuk membantu anak-anak tanpa dokumen ini. Pembelajaran yang diberikan pun pembelajaran dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung. Padahal seiring berjalannya waktu, mereka membutuhkan pembelajaran yang lebih kompleks. Mereka butuh untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Terkait peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak, perlu dilakukan pemetaan karakteristik kognitif anak akan memberikan gambaran kemampuan dasar atau modal kognitif anak. Nantinya gambaran ini bisa dijadikan acuan dalam memberikan layanan yang tepat dan sesuai. Pada tahun 1972, McCarthy membuat instrumen untuk memetakan karakteristik kognitif anak yang disebut *McCarthy Scales of Children's Abilities* (MSCA) yang diterbitkan pada tahun 1972. Skala ini banyak digunakan oleh peneliti karena dianggap komprehensif, selain bisa memetakan karakteristik kognitif, bisa juga digunakan untuk *screening* dan pengambilan keputusan diagnosa anak berkebutuhan khusus. Asesmen yang dilakukan terhadap anak TKI di Kuala Lumpur Malaysia menghadapi hambatan karena adanya pandemi. Hal ini membuat asesmen hanya dapat dilakukan kepada 5 orang subyek yang berusia antara 5-7 tahun. Berdasarkan hasil asesmen tersebut diketahui bahwa rata-rata Kemampuan Kognitif Umum subyek berada pada Tahap Moderate atau Menengah, dengan GCI : 94,1. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya anak-anak ini memiliki potensi yang baik yang perlu untuk dikembangkan agar mereka dapat berkembang lebih optimal sesuai dengan kemampuannya. Peran sanggar bimbingan dan juga orang tua sangat besar dalam memaksimalkan potensi anak-anak ini sehingga mereka memiliki masa depan yang lebih baik.

**Kata Kunci** : TKI, MSCA, asesmen, kognitif

## 1. Pendahuluan

Tenaga Kerja Indonesia atau yang biasa disebut TKI, merupakan istilah yang biasa digunakan untuk menyebut warga negara Indonesia yang bekerja di luar negeri, baik di sector formal maupun informal. Jumlah TKI (Tenaga Kerja Indonesia) pada tahun 2019 mencapai 21.560 orang, yang terdiri dari 10.378 orang TKI Formal (48%) dan 11.182 orang TKI Informal (52%). Berdasarkan jenis kelamin,

memperlihatkan bahwa tenaga kerja perempuan lebih banyak dibanding laki-laki, sebanyak 14.744 perempuan (68%) dan 6.816 laki-laki (32%) (BNP2TKI, 2019). Kebanyakan dari mereka bekerja di sektor informal seperti asisten rumah tangga, pengasuh anak, mengurus orang jompo di perumahan yang standardisasi keahliannya tidak ditentukan oleh pihak pabrik (BNP2TKI, 2019). Meskipun demikian, jumlah TKI yang tercatat oleh BNP2TKI ternyata belum mencakup keseluruhan. Masih banyak TKI yang bekerja secara ilegal tanpa melewati prosedur yang sesuai.

Lokasi penempatan TKI terbanyak adalah Taiwan, Malaysia, dan Hongkong. Malaysia sebagai negara tetangga Indonesia seringkali mengadakan razia dan memulangkan TKI yang bermasalah atau ilegal. Setidaknya setiap bulan ada saja pemulangan TKI asal Malaysia. Pada bulan Juli 2019, dari 117 WNI yang diusir tersebut terdiri dari 88 laki-laki, 28 perempuan dan satu anak-anak. Sesuai hasil wawancara petugas Imigrasi setempat terhadap 117 WNI ini, kasusnya masing-masing terdiri dari pelanggaran keimigrasian sebanyak 78 orang, 36 orang terkait kasus narkoba, dan tiga kasus criminal lainnya.

Permasalahan yang dialami TKI beraneka macam, mulai tindak kekerasan, hingga tak dibayar upah atau gaji selama beberapa bulan. Selain itu, permasalahan anak pun menjadi beban yang berat bagi para pekerja ini. Banyak permasalahan muncul terkait anak, misalnya bayi-bayi yang lahir di luar nikah. Bayi-bayi ini tidak bisa mendapatkan dokumen yang legal, sehingga status mereka tidak jelas.

Ketika bayi-bayi ini tumbuh dan berkembang memasuki usia sekolah, mereka dihadapkan pada kenyataan bahwa tidak bisa masuk ke sekolah-sekolah formal. Secara administrasi, mereka tidak tercatat. Mereka ilegal untuk mendapatkan pendidikan. Tidak hanya itu, beberapa TKI yang memutuskan untuk berangkat dengan membawa anak, ternyata juga mengalami kesulitan mendapatkan dokumen legal untuk anaknya. Akhirnya anak-anak ini luput dari perhatian pemerintah. Beberapa orang akhirnya membuka sanggar-sanggar belajar untuk membantu anak-anak tanpa dokumen ini. Pembelajaran yang diberikan pun pembelajaran dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung. Padahal seiring berjalanya waktu, mereka membutuhkan pembelajaran yang lebih kompleks. Mereka butuh untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Baik anak dengan dokumen legal maupun non legal idealnya pemerintah dan pihak terkait tetap memberikan layanan yang seimbang. Anak tetap membutuhkan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak, baik di pendidikan sektor formal dan non formal, memerlukan data atau pengetahuan mengenai karakteristik anak itu sendiri. Pemerintah dan pihak-pihak terkait lainnya tidak bisa serta merta memberikan kebijakan atau pelayanan tanpa ada pengetahuan mengenai situasi dan kondisi anak. Dibutuhkan penelitian atau survey awal untuk memetakan karakteristik. Pemetaan karakteristik ini penting dilakukan agar pemerintah, stakeholder, dan pihak-pihak lainnya bisa memberikan layanan yang tepat dan mempromosikan peserta didik.

Pemetaan karakteristik anak dapat dilakukan sebaiknya dilakukan tidak hanya pada aspek fisik, namun aspek psikologis juga penting. Aspek psikologis anak mencakup kognitif, kepribadian, perilaku, dan lain sebagainya. Terkait peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak, pemetaan karakteristik kognitif anak akan memberikan gambaran kemampuan dasar atau modal kognitif anak. Nantinya gambaran ini bisa dijadikan acuan dalam memberikan layanan yang tepat dan sesuai. Terutama dalam pendidikan dan pengajaran anak-anak non legal.

Pengetahuan mengenai perkembangan adalah sangat penting dalam proses pengajaran dan pembelajaran untuk perancangan kurikulum dan menciptakan teknik mengajar kepada murid - murid dalam berbagai tahap perkembangan. Perkembangan didefinisikan sebagai perubahan - perubahan tingkah laku yang tersusun dan teratur. Semua perubahan dalam perkembangan akan membantu individu dalam proses mencapai kematangan dan perubahan tahap perkembangan terdahulu.

Perkembangan anak-anak awal merupakan faktor yang sangat penting dalam keseluruhan kehidupan mereka. Selanjutnya dikatakan perkembangan anak-anak merupakan satu bidang yang melibatkan pemahaman tentang perubahan seorang individu dari bermulanya proses pembuahan sehingga dewasa yang mana semua proses perkembangan ini, anak-anak akan melalui tiga aspek perkembangan yaitu kognitif, fisik dan sosio-emosional. Ketiga aspek tersebut perlu diberikan stimulus sedini mungkin guna memastikan perkembangan anak-anak berada di tahap yang semestinya. Perubahan-perubahan ini terjadi secara kuantitatif maupun kualitatif (Berk, 2013).

Berfokus kepada perkembangan kognitif, perkembangan kognitif anak-anak perlu dirangsang sedini mungkin karena kognitif adalah komponen utama yang akan menentukan keseluruhan aspek perkembangan lain dalam diri seseorang. Pada tahap ini, daya penyerapan kognitif amat tinggi, sistem saraf dan neuron berkembang pada usia awal. Selanjutnya rangsangan ini akan memberikan pengalaman untuk membentuk jati diri mereka nantinya.

Membahas mengenai aspek kemampuan kognitif, konsep kognisi itu sendiri memberi definisi sebagai segala aktivitas mental yang melibatkan proses berpikir, belajar serta penggunaan bahasa (Berk, 2013). Seseorang individu yang dilahirkan secara normal akan memiliki kemampuan berpikir dan mampu menggunakan daya intelektual untuk menangani berbagai masalah yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu ini berbeda antara satu sama lain. Maka, untuk mengukur perbedaan ini, salah satu bentuk pengukuran perlu diwujudkan untuk menguji kemampuan kognitif anak-anak.

Asesmen kognitif yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu proses pembelajaran anak-anak TKI di Kuala Lumpur yang tidak dapat memperoleh pembelajaran yang legal. Diharapkan dengan adanya asesmen kognitif ini, dapat membantu para pengurus sanggar belajar untuk lebih memahami kemampuan kognitif anak didiknya sehingga dapat mengembangkan kemampuan mereka dengan lebih optimal. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif anak dalam pengabdian masyarakat ini diadaptasi dari instrumen yang pernah digunakan di berbagai belahan dunia yaitu *McCarthy Scales Of Children's Abilities* (MSCA). Instrumen ini terdiri dari 18 indikator yang dikategorikan secara berbeda dalam enam aspek tertentu yaitu aspek verbal, aspek kemampuan persepsi, kuantitatif, kognitif, memori dan motorik (McCarthy, 1972). Penggunaan instrumen ini dilakukan karena instrumen ini mengukur berbagai macam aspek dalam kemampuan kognitif anak sehingga dapat diperoleh hasil yang menyeluruh untuk melihat kemampuan anak.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 McCarthy Scales of Children's Ability (MSCA)

Instrumen MSCA terdiri dari 18 indikator yang dikategorikan secara berbeda dalam enam aspek tertentu yaitu aspek verbal, aspek kemampuan persepsi, kuantitatif, kognitif, memori dan motorik (McCarthy, 1972). Berdasarkan manual *McCarthy Scales of Children's Abilities* (MSCA), pengiraan *General Cognitive Index* (GCI) yang mewakili kemampuan kognitif anak-anak diperoleh dengan menggabungkan hasil skor Verbal (V), Kemampuan Persepsi (P) dan Kuantitatif (K) yang mana kandungan ketiga aspek ini tidak tumpang tindih antara satu sama lain serta tidak memasukkan skor ke aspek motorik dan memori dengan ketiga aspek tersebut. *General Cognitive Index* (GCI) mempunyai nilai min 100 dengan hasil sebanyak 16 dan nilai minimal bagi lima aspek yang masing-masing 50 dan 10.

Instrumen ini telah diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Malaysia dan Indonesia, dan diadaptasi sesuai dengan daerah asal digunakannya alat ini (Shamsudin, Hashim, Hashim, & Rohani, 1997). Tes ini menggunakan waktu kurang lebih 45-60 menit untuk setiap responden tergantung kepada peneliti, keadaan responden dan suasana sekeliling. Walau bagaimanapun, kajian yang dijalankan ini tidak membahas aspek motorik karena ia lebih bertumpu kepada penilaian kemampuan koordinasi motorik bagi perkembangan motorik kasar dan halus.

### 2.1.1 Kemampuan Verbal

Kemampuan Verbal (V) di dalam instrumen ini bertujuan mengukur kemampuan berbicara dan kemampuan mendengar anak. Tes dengan lima soal ini memerlukan penguji untuk merangsang dan memberi informasi secara lisan dan responden diminta untuk membalas juga secara lisan. Selain itu, kemampuan verbal juga meliputi proses deduktif, kemampuan berpikir (*divergent thinking*), memori jangka pendek dan memori jangka panjang. Pemberian skor nilai akan diberikan apabila anak-anak berupaya menyelesaikan tugas dan jumlah nilai ialah 115. Penerangan terperinci untuk kemampuan verbal dimuat dalam tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1. Jenis Soal, Tugas dan Skor Maksimum Kemampuan Verbal (nilai tertinggi = 115).**

| Jenis Soal             | Penerangan Tugas                                                                                                           |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Flash Card             | Anak-anak menyebut kembali nama objek yang terdapat pada gambar (nilai:6)                                                  |
| Pengetahuan Kata       | Anak-anak memberi maksud kata dan penyelesaian masalah (nilai:29)                                                          |
| Ingatan Verbal         | Anak-anak memberikan maksud kata dan penyelesaian masalah (nilai:15)                                                       |
|                        | Anak-anak menceritakan kembali cerita yang dibaca kepadanya (nilai:11)                                                     |
| Kefasihan Verbal       | Anak-anak menyebut kembali seberapa banyak masalah yang berkaitan dengan kategori tertentu dalam masa 20 menit. (nilai:36) |
| Perumpamaan berlawanan | Anak-anak melengkapkan ayat dengan perkataan (contoh: matahari-panas, air- _____) (nilai: 18)                              |

Sumber: Diadaptasi dari McCharthy (1972).

### 2.1.2 Kemampuan Persepsi

Dalam Kemampuan Persepsi, tahapan ini menguji kemampuan responden untuk mengenali tanggapan yang sesuai untuk sesuatu perkara atau benda. Ujian ini hampir sama dengan ujian pencapaian-verbal dikotomi yang digunakan oleh Wechsler (Goh & Youngquist, 1979). Di antara ujian yang terdapat dalam bagian ini ialah responden diminta untuk mengenal anggota badan sebelah kiri dan kanan, melukis gambar bentuk geometri dan gambar anak-anak yang sama dengan responden serta meniru perbuatan penguji. Jenis ujian yang lebih spesifik dimuat di dalam table 2 berikut.

**Tabel 2. Jenis Ujian Kemampuan Kemampuan Persepsi (nilai maksimal= 72).**

| Jenis Soal                                                | Penerangan Tugas                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Menyusun blok                                             | Anak-anak menyusun blok mengikut bentuk tertentu. (nilai maksimal:10)                         |
| Penyatuan teka-teki                                       | Anak-anak menyusun kad teka-teki bergambar. (nilai maksimal:7)                                |
| Urutan ketukan<br>( <i>Taping sequence</i> )              | Anak-anak meniru urutan ketukan oleh penguji pada xylophone (nilai maksimal:12)               |
| Orientasi kanan-kiri<br>( <i>Right-left orientation</i> ) | Anak-anak menceritakan kembali cerita yang dibaca kepadanya (nilai:11)                        |
| Melukis bentuk<br>( <i>Draw design</i> )                  | Anak-anak menunjukkan kemahiran menggunakan anggota badan kanan dan kiri. (nilai maksimal:19) |
| Pengumpulan konsep<br>( <i>Conceptual grouping</i> )      | Anak-anak melukis gambar rakan sebaya yang sama jantina (nilai maksimal: 20)                  |
|                                                           | Anak-anak mengklasifikasikan objek mengikut saiz, warna dan bentuk. (nilai maksimal:12)       |

Sumber: Diadaptasi dari McCharthy (1972).

### 2.1.3 Kemampuan Kuantitatif

Menurut Goh dan Youngquist (1979), Kemampuan Kuantitatif melibatkan aspek penilaian konsep asas arimetik seperti tambah, tolak, darab dan bahagi, penyelesaian masalah secara lisan dan memori untuk nombor. Jumlah skor nilai untuk kemampuan ini ialah 65 dan jenis ujian yang spesifik dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 3. Jenis Ujian Kemampuan Kuantitatif (nilai maksimal = 65).**

| Jenis Soalan                                                | Penerangan Tugas                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Soalan nombor                                               | Anak-anak menjawab soalan yang berasaskan informasi bernombor atau pengiraan angka. (nilai maksimal:24) |
| Memori angka<br>( <i>Numerical memory</i> )                 | Anak-anak menyebut 335able335m susunan angka yang dinyatakan oleh penguji. (nilai maksimal:12)          |
|                                                             | Anak-anak menyebut 335able335m susunan angka yang dinyatakan oleh penguji (nilai maksimal:20)           |
| Pengiraan dan Pengelasan<br>( <i>Counting and sorting</i> ) | Anak-anak mengira dan menghimpun objek yang sama di dalam bentuk kumpulan (nilai maksimal:9)            |

Sumber: Diadaptasi dari McCharthy (1972).

Bagi setiap respon yang diberikan oleh responden terhadap setiap item yang diuji akan dicatat di dalam lembar jawaban MSCA. Hasil ini kemudian akan dianalisis dimana skor mentah yang diperoleh akan disesuaikan dengan kepada skor skala sesuai dengan kategori umur dan kriteria tertentu. Skor total pada 335able335ment MSCA ini akan menghasilkan satu skor skala yang dikenal sebagai *General Cognitive Index* (GCI) yang mempunyai parameter yang sama dengan ujian konvensional *Intelligence Quotient* (IQ) (Goh & Youngquist, 1979). Skor ini akan mewakili kemampuan kognitif responden yang sebenarnya seperti di dalam ujian IQ konvensional yang lain.

### 2.1.4. Penentuan Skor McCharthy Scales of Children's Abilities (MSCA)

Hasil skor total dari ketiga ujian Kemampuan Verbal, Kemampuan Persepsi dan Kuantitatif akan disesuaikan dengan nilai indeks kemampuan berdasarkan *Scale Index Equivalents of Composite Raw Table* yang telah disusun berdasarkan umur kronologis anak. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan perbandingan tahap kemampuan kognitif mengikuti umur kronologis yang sama. Nilai min indeks telah ditetapkan sebagai 50 dan SD  $\pm 10.0$ . Anak-anak yang memperoleh nilai indeks kemampuan 50 berarti memiliki tahap kemampuan kognitif sederhana (rata-rata) sesuai usianya, dan apabila nilai



indeks kemampuan semakin besar daripada nilai min, maka tahap kemampuan kognitif anak akan diklasifikasikan sebagai cemerlang (superior). *General Cognitive Index* (GCI) digunakan dalam kajian ini untuk mengukur kemampuan kognitif anak-anak yang dikategorikan kepada tujuh tahap pencapaian yang akan dijelaskan dalam tabel 4 berikut.

**Tabel 4. Pengklasifikasian Indeks Kognitif MSCA.**

| General Cognitive Index (GCI) | Tahap Pencapaian        |
|-------------------------------|-------------------------|
| > 130                         | Sangat Cemerlang        |
| 120-129                       | Cemerlang (Brilliant)   |
| 110-119                       | Cerdik (Smart)          |
| 90-109                        | Sederhana (Moderate)    |
| 80-89                         | (Almost Moderate)       |
| 70-79                         | Lemah (Low)             |
| ≤ 69                          | Sangat Lemah (Very Low) |

*Sumber:* Diadaptasi dari McCharty (1972) ke Bahasa Melayu.

### 3. Metode

#### 3.1 Pengambilan Data

Pengambilan data pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara melakukan asesmen kognitif menggunakan instrumen MSCA secara individual kepada anak-anak TKI yang menjadi subyek. Adapun kriteria subyek yang digunakan adalah (1) Anak TKI yang menjadi murid di sanggar belajar; (2) Jenis kelamin laki-laki dan/atau perempuan; (3) Berusia 5 – 9 tahun; (4) Mendapatkan ijin dari orang tua untuk asesmen.

#### 3.2 Analisis Data

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif terhadap data yang diperoleh. Analisis data dilakukan oleh psikolog di Indonesia yang telah mendapatkan pelatihan intensif untuk interpretasi instrumen *McCarthy Scales Of Children's Abilities* (MSCA).

### 4. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan asesmen kognitif ini mendapatkan banyak kendala karena adanya pandemi Covid-19. Proses pengambilan data yang rencananya akan dilakukan oleh tim dari Universitas Negeri Malang, tidak dapat dilakukan karena tim tidak dapat melakukan perjalanan ke Kuala Lumpur. Untuk tetap melakukan pengambilan data, tim UM mendapatkan bantuan dari tim University of Malaya yang dipandu oleh Dr. Fonny Dameaty Hutagalung. Pengambilan data pertama dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 September 2020 di Malaysia yang dilaksanakan oleh tim mitra kerja. Pada pengambilan data pertama ini, jumlah subyek yang dites dengan menggunakan alat tes MSCA sejumlah 5 orang anak, yang merupakan anak dari tenaga kerja Indonesia yang tinggal di Malaysia, berumur antara 5-7 tahun. Pengambilan data kedua direncanakan akan dilakukan pada tanggal 11 dan 13 Oktober 2020, namun karena kondisi di Malaysia tidak memungkinkan karena adanya *lockdown* di University of Malaya sehingga tidak dapat dilakukan pengambilan data, maka pengambilan data kedua dibatalkan, sehingga keseluruhan jumlah subyek adalah 5 orang anak saja.

Proses pengambilan data pertama yang dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 5 dan 6 September 2020, dimana tanggal 5 digunakan untuk pengenalan dan pengisian biodata dan tanggal 6 merupakan pelaksanaan pengambilan data, yang dilaksanakan oleh mitra kerja di University of Malaya yaitu Dr. Fonny Dameaty Hutagalung dan tim, yaitu 1 orang mahasiswa S3 Psikologi dan 1 orang

mahasiswa S2 PAUD yang telah mendapat latihan yang mencukupi untuk menjalankan asesmen anak. Pengambilan data dilaksanakan di Faculty of Education, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. Jumlah subyek dalam pengambilan data MSCA sejumlah 5 orang, dengan rincian sebagai berikut :

1. U, 6 tahun 6 bulan, laki-laki
2. S, 6 tahun 1 bulan, laki-laki
3. Y, 7 tahun 9 bulan, laki-laki
4. L, 7 tahun 5 bulan, perempuan
5. A, 5 tahun 6 bulan, perempuan

Data yang diperoleh dari hasil asesmen di Malaya kemudian dikirim ke Indonesia dan dianalisis dan diinterpretasikan oleh psikolog di Indonesia yang telah mendapatkan pelatihan intensif terkait instrumen *McCarthy Scales Of Children's Abilities* (MSCA). Hasil asesmen menunjukkan Kemampuan Kognitif Umum (*General Cognitive Index*) keseluruhan anak (5 orang) secara rata-rata berada pada Tahap Moderate (GCI : 94,1). Namun terdapat sedikit perbedaan rata-rata Kemampuan Kognitif Umum pada anak laki-laki dan anak perempuan yaitu kemampuan kognitif umum pada anak laki-laki lebih tinggi (GCI : 100,3) dibandingkan anak perempuan (GCI : 85). Sedangkan untuk 3 kemampuan yaitu Kemampuan Verbal, Kemampuan Persepsi dan Kuantitatif menunjukkan, rata-rata untuk Kemampuan Verbal (Scale Index : 48,6) lebih baik daripada Kemampuan Kuantitatif (Scale Index : 43) dan Kemampuan Persepsi (Scale Index : 45,8). Hasil ini menunjukkan bahwa subyek secara umum mempunyai Kemampuan Verbal dan Kemampuan Persepsi yang lebih baik apabila dibandingkan dengan Kemampuan Kuantitatif. Rincian rangkuman hasil asesmen masing-masing anak dijabarkan sebagai berikut :

1. U, 6 tahun 6 bulan, laki-laki.

Hasil ujian kemampuan kognitif menggunakan McCarthy Scales of Children Ability (MSCA) menunjukkan bahwa Kemampuan Kognitif Umum U berada pada Tahap Menengah (Moderate) dengan General Cognitive Index (GCI) 90. Secara mendetail, dijelaskan bahwa U mempunyai Kemampuan Persepsi (P) tertinggi dengan Scale Index : 57, Kemampuan Verbal (V) dengan Scale Index : 47 dan Kemampuan Kuantitatif (K) dengan Scale Index : 25. Berdasarkan observasi, terlihat bahwa anak memerlukan waktu yang agak lama untuk berinteraksi dengan pemeriksa, dan ia menjawab pertanyaan dengan ragu-ragu. Ia juga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas puzzle (menyusun kartu bergambar) dan menyusun balok.

2. S, 6 tahun 1 bulan, laki-laki.

Hasil ujian kemampuan kognitif menggunakan McCarthy Scales of Children Ability (MSCA) menunjukkan bahwa Kemampuan Kognitif Umum S berada pada Tahap Inteligent dengan General Cognitive Index (GCI) 112,5. Secara mendetail, dijelaskan bahwa S mempunyai Kemampuan Persepsi (P) tertinggi dengan Scale Index : 70,2 ; Kemampuan Verbal (V) dengan Scale Index : 57 dan Kemampuan Kuantitatif (K) dengan Scale Index : 46. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa S memiliki kemampuan berpikir yang tinggi (Higher Order Thinking) dan memiliki imajinasi yang baik sehingga ia dapat menyelesaikan keseluruhan tugas puzzle (menyusun gambar) yang bersifat kompleks dan sulit untuk anak seusianya.

3. Y, 7 tahun 9 bulan, laki-laki

Hasil ujian kemampuan kognitif menggunakan McCarthy Scales of Children Ability (MSCA) menunjukkan bahwa Kemampuan Kognitif Umum Y berada pada Tahap Menengah (Moderate)

dengan General Cognitive Index (GCI) 98,4. Secara mendetail, dijelaskan bahwa Y mempunyai Kemampuan Persepsi (P) dengan Scale Index : 37, Kemampuan Verbal (V) dengan Scale Index : 50 dan Kemampuan Kuantitatif (K) dengan Scale Index : 60. Hal ini menunjukkan kemampuan berhitung Y tergolong sangat baik bila dibandingkan dengan kemampuan imajinasi maupun kemampuan bahasanya. Y masih sering ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan dalam skala Kemampuan Verbal.

#### 4. L, 7 tahun 5 bulan, perempuan

Hasil ujian kemampuan kognitif menggunakan McCharthy Scales of Children Ability (MSCA) menunjukkan bahwa Kemampuan Kognitif Umum L berada pada Tahap Menengah (Moderate) dengan General Cognitive Index (GCI) 92. Secara mendetail, dijelaskan bahwa L mempunyai Kemampuan Persepsi (P) dengan Scale Index : 41, Kemampuan Verbal (V) dengan Scale Index : 59 dan Kemampuan Kuantitatif (K) dengan Scale Index : 47. Berdasarkan hasil observasi, L mengalami kesulitan dalam mengingat angka (Decending Order), sehingga dari 5 soal yang diberikan, ia hanya bisa menjawab benar 1 soal saja.

#### 5. A, 5 tahun 6 bulan, perempuan

Hasil ujian kemampuan kognitif menggunakan McCharthy Scales of Children Ability (MSCA) menunjukkan bahwa Kemampuan Kognitif Umum A berada pada Tahap Low Moderate dengan General Cognitive Index (GCI) 78. Secara mendetail, dijelaskan bahwa A mempunyai Kemampuan Persepsi (P) dengan Scale Index : 24, Kemampuan Verbal (V) dengan Scale Index : 30 dan Kemampuan Kuantitatif (K) dengan Scale Index : 37. A merupakan responden yang paling muda namun ia sangat positif dan berani menjawab soal yang diberikan, meskipun hasilnya masih belum optimal. Kemampuan kognitif A diperkirakan akan lebih baik di masa mendatang.

Hasil asesmen yang dilakukan saat ini menunjukkan bahwa Kemampuan Kognitif Umum (GCI) keseluruhan anak (5 orang) rata-rata berada pada Tahap Moderate (GCI : 94,1). Hal ini berarti, kemampuan anak-anak Tenaga Kerja Indonesia di Malaysia dapat dikatakan cukup memadai, meskipun sampel yang diambil masih sangat sedikit. Pembinaan yang dilakukan orang tua, dan juga pembinaan di sanggar-sanggar belajar tampaknya sangat membantu dalam perkembangan kognitif mereka.

Asesmen ini memang bisa dikatakan belum optimal, terutama disebabkan karena jumlah subyek yang masih sangat sedikit dan belum menjangkau keseluruhan dari anak TKI yang membutuhkan. Diharapkan, ke depannya dapat dilakukan asesmen kognitif dengan jumlah subyek yang lebih banyak sehingga dapat diketahui secara pasti mengenai kemampuan kognitif anak-anak TKI ini dan apa saja yang mereka butuhkan dalam proses pembelajarannya, agar dapat membantu para Pembina di sanggar belajar untuk memaksimalkan potensi mereka sesuai dengan kemampuannya secara lebih optimal.

## **Rujukan**

- Berk, Laura E. (2013). *Child Development (9<sup>th</sup> edition)*. Boston: MA Pearson
- BNP2TKI. (2019) .*Data Penempatan dan Perlindungan PMI*. Jakarta: BNP2TKI
- Goh, D. S., & Youngquist, J. (1979). A comparison of the McCarthy Scales of Children's Abilities and the WISC-R. *Journal of Learning Disabilities*, 12(5), 344–348.
- McCarthy, D. (1972). *A Manual for the McCarthy Scales of Children's Abilities*. New York: Psychology Corporation



Shamsudin, S.B., Hashim, Z., Hashim, J., Rohani, A. (1997). *Validity of McCarthy Scale of Children Ability (MSCA) As Instrument to Measuring Intelligent Quotient of Young Children in Malaysia*. Kuala Lumpur: Buletin Kesehatan Masyarakat, 1(1).

# Peran *Work-Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan yang Menerapkan *Work From Home* (WFH) di Masa Pandemi COVID-19: Studi Literatur

Panji Galih Anugrah<sup>1\*</sup>, dan Aji Bagus Priyambodo<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>) Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\* Penulis Koresponden: Panji Galih. Email: [panji.galih.1708116@students.um.ac.id](mailto:panji.galih.1708116@students.um.ac.id)

## Abstrak

Pandemi Covid-19 yang menyerang dunia khususnya Indonesia memberikan dampak bagi masyarakat khususnya para karyawan. Penerapan *Work From Home* (WFH) sebagai salah satu upaya untuk menurunkan angka penularan Covid-19 menimbulkan banyak pengaruh bagi karyawan seperti konflik stres, frustrasi dan salah satunya adalah tidak seimbangnya pekerjaan serta kehidupan pribadi. Oleh karena itu peneliti berniat untuk mengetahui peranan *work life balance* terhadap kinerja karyawan yang menerapkan WFH di masa Pandemi Covid-19. Metode dalam penelitian ini adalah studi literatur yang didasarkan pada studi pendahuluan dengan menerapkan kriteria yang sesuai dengan variable penelitian. Pada penelitian ini yang dilakukan didapatkan hasil bahwa *work life balance* dengan penerapan waktu yang fleksibel, meningkatkan kepuasan kerja, dan meningkatkan kontrol diri pada karyawan diprediksi dapat meningkatkan kinerja karyawan yang menerapkan WFH. Keterbatasan penelitian ini adalah hanya berfokus pada masalah karyawan yang menerapkan WFH. Oleh karena itu untuk penelitian lebih lanjut dapat membandingkan antara karyawan yang menerapkan WFH dan *Work from Office* WFO untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara karyawan WFH dan WFO dalam mencapai *work-life balance*.

**Kata Kunci:** *work-life balance*; *work from home*; Kinerja Karyawan;

## 1. Pendahuluan

*Corona Virus Disease* 19 (Covid-19) adalah pandemi yang menyerang secara global. Covid-19 merupakan virus turunan dari *Orthocoronavirine*, yang mana virus ini dapat menjangkit burung, mamalia hingga manusia (Yunus dan Rezki, 2020). Covid-19 pertama ditemukan di Kota Wuhan, Cina pada Desember 2019. Di Indonesia Covid-19 diberitakan 2 kasus pertama terjadi pada tanggal 2 Maret 2020, dan berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) sampai Maret 2021 sudah terdapat 1,35 juta kasus. Cepatnya penyebaran Covid-19 membuat penanganan semakin sulit dan mengharuskan pemerintah untuk melakukan tindakan sebagai upaya menekan angka penularan Covid-19, salah satunya melalui Instruksi Menteri dalam Negeri (INMENDAGRI) 1 Tahun 2021 mengenai kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

PPKM yang diterapkan berdampak pada dilakukannya pembatasan aktivitas di luar rumah sehingga mewajibkan seluruh pelaku usaha memperkerjakan karyawannya secara *Work From Home* (WFH) (Wahyu & Sa'id, 2020). Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Jakarta menyatakan terdapat 3.964 perusahaan menerapkan WFH (Defianti, 2020). Sejalan dengan data dari Surabaya.go.id (2020) yang menyatakan bahwa terdapat 75 persen perusahaan di Surabaya yang menerapkan WFH sampai akhir 2021. Oleh karena itu banyak karyawan dimasa pandemi dipekerjakan secara online atau WFH oleh perusahaan tempat mereka bekerja.

Karyawan yang menerapkan WFH diharapkan untuk dapat tetap menjaga kinerja mereka selama pandemi Covid-19 (Kemenkes, 2020). Kebijakan tersebut tentunya berdampak pada karyawan karena



situasi WFH memiliki perbedaan dengan *Work from Office* (WFO), dimana WFH menuntut para karyawan untuk dapat menyesuaikan dengan perubahan budaya atau lingkungan baru dalam bekerja. (Singh & Kumar, 2020) menyatakan bahwa bahwa pekerjaan di kantor dan kehidupan di rumah merupakan hal yang berbeda dan terpisah, yang mana bekerja memerlukan waktu dan suasana khusus oleh karena itu karyawan perlu melakukan penyesuaian dengan suasana WFH. Penyesuaian yang dilakukan oleh karyawan tentunya membawa dampak signifikan yang dapat berupa dampak negatif maupun positif.

Dampak positif yang dapat dirasakan karyawan didasarkan survei Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Jakarta yang menyatakan bahwa 45,5 persen merasa lebih produktif Ketika bekerja dikarenakan waktu yang fleksibel. Selain itu, hasil survei Federasi Serikat Pekerja BUMN didapatkan hasil bahwa 66 Persen karyawan BUMN yang menerapkan WFH sebanyak 84,3 Persen menyatakan bahwa karyawan mampu mempertahankan dan meningkatkan produktivitas mereka (Trianto, 2020). Sedangkan survei yang dilakukan oleh CNN Jakarta (2020) dimana terdapat 73 persen karyawan lebih memilih menerapkan WFH pasca pandemi Covid-19. Hal ini berbanding terbalik dengan data dari Fikri (2020) yang menyatakan terdapat 75 persen pekerja merasa kesusahan membagi waktu dikarenakan menumpuknya pekerjaan yang secara bersamaan juga tugas sebagai ibu rumah tangga dan kepala keluarga yang lebih di prioritaskan. Beberapa dampak yang dapat dirasakan ketika melakukan karantina atau WFH adalah kekhawatiran berlebih, frustrasi, kebosanan dan stigma negatif yang muncul. Dampak negatif yang dirasakan oleh karyawan tentunya akan dapat mengganggu Produktivitas kinerja karyawan sehingga tidak dapat maksimal (Brooks, 2020).

Kinerja karyawan merupakan hasil kerja atau *output* yang diperoleh individu selama mereka bekerja (Mangkunegara, 2010). Selain itu kinerja diartikan sebagai upaya yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan pekerjaannya (Robbins dkk, 2015). Pada dasarnya kinerja merupakan hasil atau produk yang dihasilkan karyawan selama mereka bekerja. Menurut (Bataineh, 2019) kinerja karyawan dapat berdampak multi sektor terutama kinerja individu dan organisasi. Oleh karena itu organisasi atau perusahaan diharapkan dapat memberikan perhatian pada kepuasan pekerjaan dan kebutuhan psikis yaitu *work life balance* dan kebutuhan pokok lainnya seperti gaji dan sarana pekerjaan (Saina dkk., 2016). Sejalan dengan penelitian Crosbie & Moore (2004) yang menyatakan bahwa *work life balance* dapat memberikan kepuasan dan Kesehatan psikis yang lebih baik bagi pekerja atau karyawan.

*Work life balance* mengarah pada individu yang memiliki waktu lebih dalam pekerjaan atau kehidupan pribadi. misalkan memiliki waktu lebih untuk bersantai, memiliki hibingan yang baik dengan teman kerja, serta membantu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan maksimal (Vyas & Shrivastava, 2017). Selain itu *Work life balance* merupakan kondisi individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik dan dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi atau kepentingan pribadi (Lumonon, 2019). *Work life balance* pada dasarnya merupakan cara untuk karyawan dapat memiliki hidup yang sehat, sehingga hal tersebut memiliki pengaruh terhadap peningkatan kinerja karyawan (Larasati dkk., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aslam (2015) dari 150 responden menunjukan bahwa adanya perubahan kinerja ke arah yang lebih baik sebanyak 95,8 persen disebabkan oleh *work life balance*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Soomro (2018) dari 280 responden menunjukan bahwa *work life balance* berpengaruh secara positif terhadap peningkatan produktivitas kinerja. Akan tetapi berkebalikan dengan penelitian (Rafsanjani dkk., 2019) dimana didapatkan hasil bahwa *work life balance* tidak berpengaruh kepada kinerja atau *performance*.

Berdasarkan uraian diatas, Penelitian ini bertujuan untuk melakukan telaah secara ilmiah peran *work life balance* terhadap kinerja karyawan yang menerapkan *work from home* (WFH) di masa pandemi COVID-19.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Kinerja Karyawan

#### 2.1.1 Definisi Kinerja Karyawan

Menurut Wibowo (2007) Kinerja didefinisikan sebagai proses yang berlangsung selama bekerja lebih lanjut pada kinerja karyawan yang didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang memiliki hubungan erat dengan tujuan organisasi atau kelompok. Selain itu kinerja (Performance) merupakan kadar pencapaian tugas yang dilakukan oleh karyawan, Ditinjau dari sudut pandang Robbins (2015) kinerja di jabarkan sebagai upaya yang dikeluarkan individu pada pekerjaannya. Sejalan dengan pendapat Simamora (2006) yang menyatakan bahwa kinerja seringkali didefinisikan sebagai upaya (*effort*) yang mencerminkan usaha yang telah dikeluarkan.

Kinerja karyawan merupakan input dan output yang secara kuantitatif diukur tidak hanya memusatkan pada hasil yang dicapai akan tetapi juga pada proses pencapaiannya (Amstrong, 2006). Selain itu Mangkunegara (2004) mendefinisikan kinerja sebagai hasil kerja individu baik kualitas maupun kuantitas dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggung jawab. Surtisno (2005) juga menyatakan bahwa kinerja merupakan batas kesuksesan karyawan atau pekerja dalam melaksanakan pekerjaan. Selain itu kinerja juga disebut sebagai hasil yang dicapai oleh individu maupun kelompok sesuai dengan tugas masing-masing. Kinerja pada umumnya tidak hanya berpusat pada hasil kerja, akan tetapi mencakup proses yang terjadi selama pekerjaan diselesaikan (Sedarmayanti, 2009). Adapun kinerja menurut Rivai dan Basri (2005) didefinisikan sebagai hasil dan tingkat keberhasilan individu secara utuh dalam sebuah periode tertentu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan oleh organisasi atau perusahaan.

#### 2.1.2 Aspek Kinerja Karyawan

Morris dan Steers (1980) menyimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek kinerja karyawan yakni: 1) Kemampuan, dikarenakan dapat mempengaruhi komitmen organisasi melalui dua dimensi yakni potensi dan knowledge. Potensi dinilai sebagai kualifikasi pendidikan yang memadai bagi pekerja pada posisi jabatan tertentu. Selanjutnya *knowledge* meliputi keterampilan serta pengetahuan yang dimiliki pekerja atau karyawan dalam mengerjakan pekerjaannya. 2) Motivasi, yang merupakan dorongan dalam diri atau diluar diri pekerja yang membangkitkan semangat untuk menyelesaikan pekerjaan. Motivasi yang ada pada diri pekerja akan dapat membangkitkan suatu perilaku dengan maksud menyelesaikan tugas atau pekerjaan merkeka. 3) Kepribadian, karena dalam menghadapi kinerja pada setiap individu berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian diantaranya harga diri, konsep diri, dan kecerdasan emosi

#### 2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan

Mangkunegara (2010) menjelaskan bahwa salah satu faktor terpenting dalam mempengaruhi kinerja adalah kemampuan (*ability*) dan motivasi. Selain itu kinerja dalam pelaksanaannya dipengaruhi oleh banyak aspek yang dapat menentukan kinerja para karyawan atau pekerja. Robbins (2015), menyatakan bahwa terdapat enam aspek yang mempengaruhi kinerja yaitu: 1) Ketepatan waktu, Karyawan atau pekerja yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik akan memiliki kesempatan lebih besar dalam menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu. Kesesuaian waktu

penyelesaian pekerjaan merupakan suatu bentuk tanggung jawab dari jabatannya. 2) Kualitas kerja, yang merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan sebuah pekerjaan. Kualitas kerja yang dihasilkan oleh pekerja merupakan tolak ukur apakah mereka cakap dan cekatan dalam pekerjaan yang ditangani. 3) Kuantitas, yang merupakan jumlah kuantitatif dari *output* yang dihasilkan berupa produk atau jasa. Kuantitas yang dihasilkan pekerja juga dapat dijadikan tolak ukur yang mana ketika pekerja memiliki output tinggi akan membantu meningkatkan produktivitas organisasi atau perusahaan. 4) Efektifitas, dimana efektifitas kerja berkaitan dengan output dan *input* yang ada pada pekerja. Yang dimaksud adalah seberapa besar penggunaan sumber dalam menaikan kualitas hasil dari setiap unit sumber daya tersebut. 5) Komitmen kerja, dimana komitmen kerja merupakan ikatan pekerja dengan organisasi atau suatu bentuk tanggung jawab pekerja kepada organisasi atau perusahaan. Pekerja yang memiliki komitmen kerja tinggi akan menyelesaikan pekerjaan mereka dengan tanggung jawab penuh. 6) Kemandirian, yang merupakan tingkat kemampuan pekerja atau karyawan dalam menjalankan fungsi kerja pada tanggung jawab masing-masing. Pekerja dan atau karyawan yang memiliki rasa tanggung jawab tinggi di indikasi memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dalam pekerjaanya.

## **2.2 Work Life balance**

### **2.2.1 Definisi Work Life balance**

*Work life balance* pada dasarnya memiliki fungsi penting bagi setiap karyawan, hal ini bertujuan agar karyawan memiliki kualitas hidup yang berimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Vyas & Shrivastava (2017) Mendefinisikan *work life balance* adalah keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan seorang individu, Misalkan memiliki waktu lebih untuk bersantai, memiliki hibingan yang baik dengan teman kerja, serta membantu dapat bekerja dengan maksimal. *Work life balance* berfokus pada suatu keadaan berimbang pada dua tuntutan aspek pekerjaan dan kehidupan pribadi individu (Lockwood, 2003). Menurut Ramadhani (2012) sejauh ini upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *work life balance* adalah pemberian hadiah, Fasilitas di lokasi pekerjaan, jaminan Kesehatan untuk keluarga serta kebijakan peraturan cuti yang mudah.

### **2.2.2 Aspek Work Life balance**

*Work life balance* menurut Fisher dkk (2019) dilandaskan pada 4 aspek utama yakni: 1) *Work Interference with Personal Life* (WIPL), Aspek ini mendasarkan pada sejauh mana pekerjaan individu dapat mengganggu kehidupan di luar pekerjaan atau kehidupan pribadi. Misalkan Ketika individu bekerja harus mengorbankan waktu Bersama keluarga mereka. 2) *Personal Life Interference with Work* (PLIW), Aspek ini dilandaskan pada sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu kehidupan pekerjaan individu atau berkebalikan dengan *work Interference with personal life*. Misalkan individua tau karyawan memiliki permasalahan rumah tangga yang mengganggu aktivitas dan produktivitas kinerja mereka. 3) *Personal Life Encancement of Work* (PLEW), Aspek ini mengacu pada seberapa jauh kehidupan individu dapat meningkatkan produktivitas mereka dalam dunia pekerjaan. Hal ini bisa terjadi dikarenakan kehidupan di luar pekerjaan yang sehat sehingga mampu membantu meningkatkan kinerja mereka dalam bekerja. 4) *Work Enchancement of Personal Life* (WEPL), Aspek ini menekankan pada sejauh mana dunia kerja individu dapat meningkatkan kualitas kehidupan diluar pekerjaan atau kehidupan pribadi individu. Hal ini bisa terjadi misalkan individu dapat memanfaatkan keahlian mereka dalam dunia pekerjaan dalam kehidupan sehari hari diluar pekerjaan mereka.

### 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Work Life balance

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance* Karyawan Menurut McDonald dan Bradley (2005) yakni: 1) Waktu, Faktor ini mencakup sedikit banyaknya waktu yang digunakan di lokasi pekerjaan atau sedikit banyaknya waktu yang digunakan untuk kehidupan pribadi 2) Rencana Kegiatan, Hal ini dapat mempengaruhi *work life balance* jika jadwal yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih banyak dibandingkan untuk waktu pribadi. 3) Kelelahan, faktor ini menjadi kondisi penentu yang mana dapat dikatakan sebagai penurunan kapasitas yang dimiliki individu untuk bekerja dan mengalami penurunan efisiensi produktivitas kerja.

## 3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi kepustakaan atau studi literatur. Denney dan Tewksbury (2013) mendefinisikan studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penulisan. Oleh karena itu, dalam melakukan studi literatur perlu ditetapkan secara eksplisit kriteria pencarian literatur dan kriteria inklusi. Salah satu cara terbaik untuk melakukan studi literatur adalah dengan mendeskripsikan secara singkat hasil utama berdasarkan tingkat kekuatan bukti, ruang lingkup penelitian, dan relevansi dengan topik penelitian (Creswell, J 2011).

Penerapan Studi literatur dibagi menjadi beberapa tahapan yakni 1) Dimulai dengan menentukan topik dan konsentrasi yang akan menjadi fokus penelitian sehingga dapat merumuskan judul penelitian. Selain itu penulis diharuskan mendeskripsikan urgensi dan kebaruan topik penelitian yang ingin diteliti. Selanjutnya penulis dapat menentukan rumusan masalah dan tujuan yang ingin dicapai. 2) melakukan proses pencarian literatur dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian. literatur dapat dicari melalui berbagai sumber yang tersedia secara elektronik dan cetak. Setelah literatur terkumpul, kemudian dilakukan proses pemilihan literatur untuk mempermudah proses analisis. 3) Penulisan, yang dimulai dengan menggabungkan poin-poin informasi dari berbagai literatur menjadi satu kesatuan yang utuh. Poin-poin informasi tersebut kemudian dideskripsikan secara lebih mendalam untuk penelitian selanjutnya sekaligus menjawab kebutuhan praktis. Setelah itu, langkah selanjutnya adalah menemukan poin-poin baru berbasis bukti yang dapat menjadi temuan analisis.

Pengumpulan literatur dalam penelitian ini dilakukan sejak Februari. Pencarian dilakukan menggunakan Google Scholar dengan menggunakan Kata kunci yakni *work life balance*, kinerja karyawan, kinerja karyawan selama *work from home*, dan studi literatur. Adapun artikel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1: Artikel Ilmiah.**

| No. | Peneliti, Tahun, Jurnal                                                              | Judul                                                                                                                                                                     | Variabel                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Muliawati, T dan Frianto, A (2020), <i>Jurnal Ilmu Manajemen</i>                     | Peran <i>Work Life Balance</i> Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Milenial: Studi Literatur                                                                     | <i>Work Life Balance</i> ; Kepuasan Kerja: Kinerja                                                          |
| 2.  | Sania, (2016), <i>Jurnal Administrasi Unsarat</i>                                    | Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan Kompensasi terhadap Kinerja Karyawan                                                                                                | <i>Work Life Balance</i> ; Kompensasi Kinerja                                                               |
| 3.  | Genapathi, (2016), <i>Jurnal Ecodomia</i>                                            | Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap Kepuasan Kerja Karyawan                                                                                                        | <i>Work Life Balance</i> ; Kepuasan Kerja Karyawan                                                          |
| 4.  | Rene dan Wahyuni, (2018), <i>Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya</i>               | Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Komitmen Organisasi, Kepuasan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Individu Pada Karyawan Perusahaan Asuransi di Jakarta | <i>Work Life Balance</i> ; Kinerja Individu; Komitmen Organisasi; Kepuasan Kerja; Motivasi kerja            |
| 5.  | Bataineh, (2019), <i>Research Gate International Business Research</i> (Q3)          | <i>Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance</i>                                                                                            | <i>Work Life Balance</i> ; Happiness; Employ Performance                                                    |
| 6.  | Dousin, (2019), <i>Research Gate International Journal of Human Resource Studies</i> | <i>Work Life Balance, Employee Job Performance and Satisfaction Among Doctors and Nurses in Malaysia</i>                                                                  | <i>Work Life Balance</i> ; Job Performance; Job Satisfaction                                                |
| 7.  | Rafsanjani, (2019), <i>Hasanuddin Journal of Business Strategy</i>                   | <i>Work Life Balance</i> terhadap kinerja Karyawan dengan Stres Kerja dan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening                                                     | <i>Work Life Balance</i> ; Kinerja Karyawan; Stres kerja; Kepuasan Kerja                                    |
| 8.  | Wambui, (2017), <i>Journal of Research &amp; Innovation</i>                          | <i>Effects of Work Life Balance on Employees' Performance in Institutions of Higher Learning.</i>                                                                         | <i>Work Life Balance</i> ; Employ Performance                                                               |
| 9.  | Soomro, (2018), <i>Asian Journal of Business Studies</i> (Q2)                        | <i>Relation of Work-Life Balance, Work-Family Conflict, and Family-Work Conflict with The Employee Performance-Moderating Role of Job Satisfaction</i>                    | <i>Work Life Balance</i> ; Work Family Conflict; Family Work Conflict; Employ Performance; Job Satisfaction |
| 10. | Johari, (2018), <i>Journal of Educational Management</i> (Q2)                        | <i>Autonomy, Workload, Work-Life Balance and Job Performance Among Teachers</i>                                                                                           | <i>Autonomy</i> ; <i>Workload</i> ; <i>Work Life Balance</i> ; <i>Job Performance</i>                       |
| 11. | Isse, (2018), <i>Journal of Business and Management</i>                              | <i>The Relationship between Job Satisfaction, Work-Life Balance and Organizational Commitment on Employee Performance</i>                                                 | <i>Job Satisfaction</i> ; <i>Work Life Balance</i> ; <i>Organizational Commitment</i>                       |
| 12. | Rene & Wahyuni, (2018), <i>Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya</i>                 | Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Komitmen Organisasi, Kepuasan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Individu Pada Karyawan Perusahaan Asuransi di Jakarta | <i>Work-Life Balance</i> ; Kinerja Individu; Komitmen Organisasi; Kepuasan Kerja; Motivasi Kerja            |
| 13. | Kinman, (2008), <i>Journal of Human Behavior in the Social Environment</i>           | <i>A life beyond work? job demands, work-life balance and wellbeing in UK academics</i>                                                                                   | <i>Job demands</i> ; <i>Work Life Balance</i> ; <i>wellbeing</i>                                            |
| 14. | Mendis dan Weerakkody, (2018), <i>Kelaniya Journal of Human Resource Management</i>  | <i>The Impact of Work Life Balance on Employee Performance with Reference to Telecommunication Industry in Sri Lanka: A Mediation Model</i>                               | <i>Work Life Balance</i> ; <i>Employee Performance</i>                                                      |



## 4. Hasil dan Pembahasan

### Peran *Work life balance* terhadap kinerja karyawan Yang Menerapkan *Work from Home* (WFH) di Masa Pandemi COVID-19

Karyawan yang menerapkan WFH menurut Salbiah (2021) memiliki karakteristik dimana dalam melaksanakan pekerjaannya memiliki peran fleksibel selain berperan sebagai karyawan mereka juga harus berperan sebagai orang tua, anak, dan memiliki peran lain di luar pekerjaan mereka. Kinman (2008) menjelaskan bahwa banyak karyawan yang tidak dapat menyeimbangkan atau memberikan batasan yang jelas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan akan rentan mengalami konflik kehidupan. Oleh karena itu perusahaan memiliki peranan dalam membuat kebijakan *work life balance* bagi karyawan. Dimana kebijakan ini dapat berdampak pada peningkatan performa atau kinerja karyawan (Vyas & Shrivastava).

Penelitian yang dilakukan Ganapathi (2016) memberikan gambaran bahwa penting dalam menerapkan *work life balance* seperti waktu kerja yang fleksibel perlu diberlakukan dengan maksud agar karyawan dapat menjalankan aktivitas lain seperti hobi dan keperluan pribadi di luar pekerjaan mereka. Diharapkan dengan adanya penerapan *work life balance* dapat meningkatkan performa dan kinerja karyawan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Bataineh (2019) yang mana dari 289 sampel menyatakan bahwa keberimbangan antara hubungan rekan kerja, dengan adanya waktu kerja fleksibel memberikan dampak yang signifikan terhadap kenaikan kinerja karyawan.

Sejalan dengan penelitian Dousin dkk., (2019) pada dokter dan perawat di Malaysia yang diharuskan bekerja sesuai jadwal yang berubah-ubah. Hal tersebut dianggap dapat menimbulkan konflik kerja yang lebih tinggi, sehingga dengan adanya pengaturan jadwal kerja yang fleksibel akan mampu membantu untuk meningkatkan performa kinerja. Selain waktu yang fleksibel kepuasan kerja dianggap dapat meningkatkan kinerja karyawan. Pada penelitian Rene dan Wahyuni (2018) *work life balance* secara signifikan berpengaruh pada terpenuhinya kepuasan kerja. Yang mana Ketika kepuasan kerja individu terpenuhi akan berpengaruh terhadap meningkatnya performa kinerja karyawan. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa jam kerja yang fleksibel merupakan cara untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi hal ini sejalan dengan pendapat Eviana (2020) yang menyatakan salah satu strategi untuk mencapai *work life balance* adalah memiliki jam kerja yang fleksibel

Soomro dkk., (2018) menyatakan bahwa karyawan yang tidak memiliki keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mengakibatkan produktivitas yang tidak maksimal serta dapat berakibat buruk bagi perusahaan tempat karyawan bekerja. Hal ini dikarenakan *work life balance* menentukan jumlah waktu yang tersedia bagi karyawan untuk memenuhi peran dalam kehidupan sebagai keluarga atau sebagai karyawan. Sehingga Ketika individu tidak memiliki keseimbangan antara kedua peran tersebut akan berpengaruh terhadap produktivitas kinerja mereka.

Hasil penelitian Sania dkk., (2016) pada karyawan PT PLN (Persero) didapatkan hasil bahwa peningkatan produktivitas dalam menjalani kehidupan pribadi dan pekerjaan dikarenakan adanya keseimbangan antara keduanya (*work life balance*). Selain itu, peran *work life balance* berdampak ke arah yang positif dalam meningkatkan kinerja karyawan. Pada penelitian ini ditunjukan bahwa pencapaian keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan tercapai jika karyawan tidak memiliki keluhan dan stres akibat pekerjaan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Johari dkk., (2018) dimana didapatkan hasil bahwa *work life balance* berdampak signifikan terhadap peningkatan kinerja yang dikarenakan individu memiliki kemampuan mengendalikan masalah pribadi, mampu mengontrol stres dan memenuhi peran dalam kehidupan pribadi maupun dalam pekerjaan. Didukung dengan penelitian Mendis dan Weerakkody

(2018) bahwa *work life balance* dapat memberikan manfaat bagi karyawan untuk menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kebahagiaan. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Rafsanjani (2019) yang dilakukan pada PT. (BRI) Bank Rakyat Indonesia (Persero). Pada penelitian tersebut *work life balance* tidak signifikan berpengaruh dalam meningkatkan produktivitas kinerja karyawan. Dengan demikian, Perusahaan yang menerapkan *work life balance* akan mendapatkan keuntungan seperti meningkatnya produktivitas karyawan, dan dapat menanggulangi konflik sehingga kinerja karyawan dapat meningkat. Selain keuntungan pada karyawan perusahaan juga dapat menerima pengaruh positif dari peningkatan kinerja karyawan.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Karyawan yang menerapkan WFH memiliki kerentanan terhadap konflik keluarga, stres dan frustrasi. Jika ditinjau dari karakteristik karyawan yang sedang menerapkan WFH selama pandemi Covid-19 pihak perusahaan atau organisasi perlu memahami bahwa karyawan memerlukan adanya *reward* dan jam kerja yang fleksibel. Karyawan WFH yang memiliki keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaannya akan merasakan kepuasan dalam bekerja sehingga berdampak pada meningkatnya kinerja. Dibuktikan dengan berbagai penelitian bahwa karyawan yang memiliki keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (*work life balance*) memiliki produktivitas kinerja yang lebih baik. *work life balance* dapat diterapkan dengan adanya fleksibilitas waktu dan control diri pada individu. Oleh karena itu diprediksi *work life balance* dapat meningkatkan kinerja karyawan yang menerapkan WFH.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti mengajukan saran. Dikarenakan keterbatasan pada data penelitian terdahulu maka sangat disarankan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai peran *work life balance* pada karyawan yang menerapkan WFH menggunakan data primer sehingga didapatkan data akurat sesuai dengan karakteristik subjek. Penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan data studi pendahulu belum ada yang secara spesifik dan komperhensif membuktikan efektivitas *work life balance* untuk meningkatkan kinerja karyawan yang menerapkan WFH. Sehingga pada penelitian selanjutnya dapat membandingkan karyawan yang menerapkan WFH dan WFO untuk mengetahui hubungan atau perbedaan yang signifikan dalam mencapai *work-life balance*.

## Rujukan

- Armstrong, E. P., & Hillman, T. N. (2006). Job satisfaction among staff, clinical, and integrated hospital pharmacists. *Journal of pharmacy practice*, 19(5), 306-312.
- Aslam, M. (2015). Influence of Work Life Balance on Employees Performance : Moderated by Transactional Leadership. *Journal of Resources Development and Management*, 10, 98–103.
- Bataineh, K. adnan. (2019). Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance. *International Business Research*, 12(2), 99. <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of The Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitatif Inquiry and Research Design*. Sage Publications, Inc: California.
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work–life Balance and Working from Home. *Social Policy and Society*, 3(3), 223–233. <https://doi.org/10.1017/s1474746404001733>.
- Defianti. (2020). *Hingga 6 Mei 2020, 3.964 Perusahaan Lakukan Aturan Kerja dari Rumah*. Liputan 6.Com. <https://www.liputan6.com/news/read/4246930/hingga-6-mei-2020-3964-perusahaan-lakukan-aturan-kerja-dari-rumah>. diakses 4 Maret 2021.
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to write a literature review. *Journal of criminal justice*

- education*, 24(2), 218-234.
- Dousin, O., Collins, N., & Kler, B. K. (2019). WoRK-Life Balance, Employee Job Performance and Satisfaction Among Doctors and Nurses in Malaysia. *International Journal of Human Resource Studies*, 9(4), 306. <https://doi.org/10.529/ijhrs.v9i4.15697>.
- Eviana Budi, U. (2020). *Pengaruh Work Life Balance Dan Kerja Tim Terhadap Motivasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus PT. Winn Gas)* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta).
- Fikri. (2020). *Parental Burnout, Ketika Lelah dan Stres Melanda Ibu di Tengah Pandemi*. <https://www.suara.com/lifestyle/2020/11/16/095642/parental-burnout-ketika-lelah-dan-stres-melanda-ibu-di-tengah-pandemi?page=all>. diakses tanggal 2 Maret 2021.
- Fisher dkk (2019). *Organisasi :Menuju Pencapaian Kinerja Optimum*. Jakarta: Prasetya Mulya
- Ganapathi, I. M. D. (2016). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi pada PT. Bio Farma Persero). Fakultas Komunikasi Dan Bisnis, Universitas Telkom, IV(1), 125–135. <http://www.researchgate.net/publication>.
- Johari, J., Yean Tan, F., & Tjik Zulkarnain, Z. I. (2018). Autonomy, workload, work-life balance and job performance among teachers. *International Journal of Educational Management*, 32(1), 107–120. <https://doi.org/10.1108/IJEM-10-2016-0226>.
- Kinman, G., & Jones, F. (2008). A life beyond work? Job demands, work-life balance, and wellbeing in UK academics. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 17(1-2), 41-60.
- Larasati, D. P., Hasanati, N., dkk. (2019). *The Effects of Work-Life Balance towards Employee Engagement in Millennial Generation*. 304, 390–394. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.93>.
- Lockwood, N. R. (2003). Work/life balance. *Challenges and Solutions, SHRM Research, USA*, 2-10.
- Lumonon, R. R. (2019). Pengaruh Work Life Balance, Kesehatan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Tirta Investama. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 7 (4), 4671–4680. <https://doi.org/10.35794/emba.v7i4.25410>.
- Mangkunegara (2004). *Evaluasi Kinerja SDM*, PT.Refika Aditama, Bandung.
- Mangkunegara (2010). *Evaluasi Kinerja SDM*, PT.Refika Aditama, Bandung.
- McDonald, P., & Bradley, L. M. 2005. *The Case for Work-Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice*. Sydney: Hudson Global Resources.
- Rafsanjani, F., Nurani, A., dkk. (2019). Pengaruh Work-Life Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening The Effect of Work-Life Life Balance on Employee Performance with Job Stress and Job Satisfaction as Intervening Variables. *Jurnal Administrasi Bisnis UNSRAT*, 21(1), 203–213.
- Ramadhani, M., & Hendrasti, L. (2012). Analisis Pengaruh Keseimbangan Kehidupan–Kerja Terhadap Kesuksesan Karier (Studi pada Karyawan PT. Asuransi Jiwa Generali Indonesia). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 1(2).
- Rene, R., & Wahyuni, S. (2018). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Komitmen Organisasi, Kepuasan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Individu Pada Karyawan Perusahaan Asuransi Di Jakarta. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya*, 16(1), 53–63. <https://doi.org/10.29259/jmbs.v16i1.6247>.
- Rivai, V., & Basri, A. F. M. (2005). *Performance Appraisal: Sistem yang tepat untuk menilai kinerja karyawan dan meningkatkan daya saing perusahaan*. PT RajaGrafindo Persada.
- Robbins, Stephen P. (2015). *Perilaku Organisasi*. Klaten : PT. Intan Sejati Klaten.
- Saina, I., Pio, R., & Rumawas, W. (2016). Pengaruh Worklife Balance Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt Pln (Persero) Wilayah Suluttenggo Area Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis UNSRAT*, 4(3), 1–9. <https://doi.org/10.35797/jab.4.3.2016.12892>.
- Sabilah, A., Abadi Sanosra, dkk. (2019) Analisis Pengaruh Locus Of Control Terhadap Kinerja Karyawan. (Study Kasus Pada Karyawan Dira Kencong Shopping Centre and Waterpark Jember).
- Sedarmayanti.2009. *Tata Kerja dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju. [www.pln.co.id](http://www.pln.co.id)

- Singh, M. K., Kumar, V., & Ahmad, T. (2020). Impact of Covid-19 Pandemic on Working Culture: An Exploratory Research Among Information Technology (IT) Professionalsin Bengaluru, Karnataka (India). *SSRN Electronic Journal*, 12(5), 3176–3184.
- Morris, J. H., & Steers, R. M. (1980). Structural influences on organizational commitment. *Journal of Vocational Behavior*, 17(1), 50-57.
- Surabaya.go.id, (2020) WFH akan diterapkan hingga akhir 2021. URL: <http://www.Surabaya.go.id/berita-terkini>. Diakses tanggal 20 Februari 2021.
- Soomro, A. A., Breitenecker, dkk. (2018). Relation of work-life balance, work\_family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction. *South Asian Journal of Business Studies*, 7(1), 129–146.
- Sutrisno, Edy. 2005. “Pengaruh kualitas Kekayaan dan Komitmen Terhadap Kinerja Organisasi Pada Dinas Pariwisata Propinsi Jawa Timur”. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* ISSN 1410-7465. 9(Januari),hal 17-28
- Trianto. (2020). *Survei BUMN Bersatu: Produktivitas Pekerja Saat Pandemi Masih Baik, Kuncinya Konektivitas*. Kantor Berita Politik .ID. <https://politik.rmol.id/read/2020/10/27/458507/survei-bumn-bersatu-produktivitas-pekerja-saat-pandemi-masih-baik-kuncinya-konektivitas>. diakses 29 Februari 2021
- Vyas, A., & Shrivastava, D. (2017). Factors affecting work life balance - a review. *Pacific Business Review International*, 9(7), 194–200.
- Wahyu, A. M., & Sa'id, M. (2020). Produktivitas Selama Work From Home : Sebuah Analisis Psikologi Sosial ( Productivity During Work From Home : a Social Psychological Analysis ). *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902(Edisi Khusus Demografi dan Covid-19), 53–60.
- Wibowo. 2007. *Manajemen Kinerja*. Edisi ketiga. PT.Raja Grafindo Prasada. Jakarta
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.

# Mitigasi Coronaphobia di Tengah Pandemi COVID-19 dalam Komunikasi Interpersonal Herbert Blumer

Yohanes Probo Dwi Sasongko<sup>1\*</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora-Program studi Ilmu Komunikasi, Universitas Bunda Mulia, Jakarta Utara

\* Penulis Koresponden: Yohanes Probo Dwi Sasongko, Email: yprobo@bundamulia.ac.id

## Abstrak

Upaya bersama untuk dapat melewati pandemi ini masih terus dilakukan. Pemerintah dengan segala upaya tengah berusaha mengatasi wabah global ini. Pelbagai kebijakan dan penerapan peraturan yang dibuatnya, dapat dipahami sebagai wujud kepedulian negara kepada warga negaranya. Namun, perlu disadari juga, ditengah wabah yang mengancam secara nyata, wabah yang lain juga tengah menjangkit kita. Wabah Coronaphobia adalah sebagai bentuk kecemasan dan ketakutan kita secara mental dan emosional. Ketika kita melihat satu persatu orang yang kita sayangi dan dekat dengan kita, meninggal karena Covid 19. Maka, kita yang saat ini tengah sehat, dan bila tidak diimbangi dengan pola pikir yang sadar, sistematis dan rasional, kita bisa di hinggapi Coronaphobia. Penyakit emosional ini dapat diatasi dan lampau ketika kita mengupayakan jalan tengah dengan komunikasi simbolik milik Herbert Blumer. Dalam teori komunikasi interpersonal tersebut, Blumer menggagas keutamaan bagi kita untuk dapat memperhatikan, tiga aspek penting dalam membangun pola pikir kritis tersebut, yakni mind, self dan society. Pola pikir yang dibentuk ketika kita sungguh- sungguh bisa melihat realitas sosial secara sadar dan mencerna dalam diri kita secara penuh. Maka, yang terjadi sebuah sikap dan tindakan jernih berkelanjutan terhadap lingkungan sosial masyarakat yang baik dan utuh.

**Kata Kunci:** *Coronaphobia, Pola Pikir, Mind, Self, Society, Blumer*

## 1. Pendahuluan

Saat ini, kita tengah dihadapkan pada adanya bencana wabah pandemi Covid 19 secara global (Hardiman, 2020). Dalam keadaan seperti ini, suka tidak suka, mau tidak mau harus kita dihadapkan pada keadaan untuk menyesuaikan diri dalam melihat kepentingan dan kebutuhan kita. Inilah persoalan yang saat ini tengah kita hadapi bersama, bahwa ditengah pemenuhan kebutuhan kita yang tidak terbatas, oleh ruang komunikasi dan interaksi. Dalam keadaan keadaan pandemi ini, upaya perwujudan kebutuhan kita, dibatasi oleh keadaan pandemi yang sampai saat ini, belum diketahui kapan akan berakhir.

Adanya perubahan gerak dan dinamika ruang lingkup kegiatan manusia, telah memunculkan perubahan dan pembaharuan tersendiri bagi kita dalam menjalani hidup. Tercetusnya kebijakan pemerintah terkait pembatasan sosial bersekala besar, misalnya. Bila keputusan pemerintah ini tidak disikapi dengan bijak, maka akan menjadi salah satu permasalahan baru, yang dapat terjadi karena pandemi ini.

Dalam sisi yang berbeda, melihat laju grafik perkembangan masyarakat yang terpapar Covid 19. Kita dapat melihat data di tiap- tiap provinsi yang ada. Sebagai contoh, dari informasi yang masuk per tanggal 22 Maret, provinsi DKI Jakarta melaporkan, bahwa telah terjadi lonjakan baru epidemik Covid 19. Kasus baru, para pasien yang terkena virus makhluk renik tersebut, mencapai 1.474 pasien, lalu disusul oleh provinsi Jawa Barat, berkisar pada angka 1.253 (Kompas.com, 2020b). Dengan jumlah pasien yang terpapar virus dari Wuhan tersebut, masalah yang mengintip lebih lanjut adalah



Coronaphobia. Perasaan dari dalam diri mengenai ketakutan dan kecemasan yang bisa terjadi bagi masyarakat yang saat ini tengah berusaha mengatasi wabah ini

Adanya Coronaphobia yang terjadi dimasyarakat kita, menjadi salah satu fakta yang terjadi, bahwa keadaan ini juga merupakan permasalahan psikis yang perlu ditangani secara serius (Kompas.com, 2020a). Perasaan takut untuk dapat terhindar dari virus ini, dan depresi yang berlebihan, karena pelbagai tuntutan kebutuhan ekonomi, social, psikologi, dan dampak yang bisa terjadi karenanya.

Perasaan cemas seperti ini, dapat menghampiri siapa saja yang tidak memiliki pola pikir yang sehat. Artinya, ketakutan akan perasaan terhinggapi wabah ini, dapat terjangkit kepada siapa saja yang saat ini sedang dalam kondisi sehat, dan ini dapat terjadi bila ia kita tidak dapat menata diri dengan dengan baik.

Coronaphobia merupakan sebuah realitas tekanan psikologis keadaan di masyarakat yang bisa menjangkit, dan keadaan ini cukup mengkhawatirkan (Dewi, 2021). Keadaan ini bukan saja dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan (Kompas.com, 2020b). Ketakutan berlebihan yang membuat kita kehilangan kendali dalam bersikap dan bertindak laku.

Ketakutan yang hinggap di diri kita, berpengaruh akan pemahaman kita terhadap orang lain. Kita kerap berpikiran negative terhadap sesama kita. Mudah menuduh, dan mencurigai orang lain bila melihat ia batuk, atau terlihat memiliki gejala seperti mereka yang terpapar virus. Kita sering menghakimi mereka dengan persepsi bahwa orang lain dapat di anggap sebagai pembawa virus. Hadirnya prasangka berlebihan yang nantinya dapat melemahkan dan menghilangkan tali persaudaraan dan ikatan social bersama dalam masyarakat inilah, yang bisa dilihat sebagai bencana bersama sesungguhnya (Wattimena, 2020b).

Hadir banjirnya berita seputar Covid-19 yang tidak berimbang dari media. Penerapan kebijakan pemerintah pusat dan daerah yang dinilai salah dan terlambat menangani wabah ini. Kurangnya kesadaran dan tingginya angka pelanggaran masyarakat yang melanggar kebijakan pemerintah. Secara kumulatif, ini menegaskan bahwa dampak yang berkepanjangan dari upaya penanganan ini, dapat memicu terjadinya Coronaphobia yang sendirinya, penyakit itu disebabkan karena kurangnya kita untuk terus menggunakan akal sehat.

Tidak sampai disitu saja, merebaknya hoaks dan ujaran kebencian ditengah pandemi Covid-19 ini juga semakin tidak terkendali di media sosial. Hadirnya pernyataan dan teori- teori yang berkembang saat ini, terutama tentang teori konspirasi Bill Gates, yang dituduh bersekongkol sebagai biang kerok lahirnya wabah yang telah mendunia ini (Watson, 2020). segala macam informasi -informasi yang tidak berimbang dalam kerangka pemikiran Herbert Blumer, lahir karena ketidakmampuan manusia dalam mengelola dan menata dengan baik kemampuan mengorganisir informasi, yang diserap oleh akal sehat kemudian bagaimana kita mengolah informasi tersebut menjadi pengetahuan yang baik serta kemudian dalam tataran yang lebih jauh bagaimana akhirnya kita bersikap pada informasi tersebut dalam tindakan sosial kita ditengah masyarakat. Pengelolaan dan pengkoordinasian antara *self*, *mind* dan *society* menjadi hal yang kerap dilupakan dan dipinggirkan dalam kehidupan ditengah masyarakat (Rahmania, 2018).

Tingkah laku terhadap sindrom Coronaphobia terhadap manusia, juga semakin hari semakin menunjukkan ketidakwarasan. Ketidakmampuan untuk berpikir secara runut dan logis semakin merusak keadaban manusia. Sebagai contoh, belum lama ini seorang pria di Inggris, melempar istrinya dari lantai tujuh. Tindakan ini dipicu, diduga karena stress akibat pemberlakuan *lockdown* yang pada akhirnya memicu ketegangan dan dilemma tersendiri bila tidak melihat masalah mental ini secara menyeluruh (Liputan6.com, 2020). Tindakan tidak manusiawinya, ditenggarai atas

ketidakmampuannya untuk mengatasi keadaan diri, tekanan emosional dan kesadarannya untuk berpikir secara cermat dengan menggunakan akal budi.

Masyarakat dunia, dan mungkin termasuk kita. Saat ini semakin di rundung kecemasan dan ketakutan yang luar biasa. Kita dihindangi ketidakberdayaan mental kita mengatur pola pikir dan tindakan yang baik ditengah gejolak pandemi Covid-19 ini. Singkat kata, kita tengah kehilangan kemampuan bernalar kita secara objektif (Wattimena, 2020d).

## 2. Kajian Literatur

Berikut akan diuraikan beberapa kajian konseptual yang dapat dilihat dari beberapa hal, yakni;

### 2.1. Coronaphobia

Pengertian Coronaphobia dalam beberapa pengertian. Menurut para peneliti, konteks Coronaphobia dapat diuraikan sebagai respons yang dipicu, atau reaksi yang diberikan atas keadaan kecemasan, kekhawatiran secara berlebihan. Hal ini terjadi karena perasaan takut untuk tertular virus yang menyebabkan Covid-19 (Dewi, 2021). Kondisi ini dapat berakibat pada adanya perasaan khawatir yang berlebihan, serta disertai dengan gejala fisiologis, stres yang signifikan tentang hal-hal yang tengah dialami oleh mereka yang kehilangan seseorang yang berarti dalam hidupnya. Kehilangan pekerjaan. Usaha peningkatan perilaku mencari keselamatan, serta upaya untuk menghindari tempat dan situasi umum (Dewi, 2021). Dalam keadaan seperti inilah, serta ketidakmampuannya dalam menata diri, orang yang mengalami gangguan mental dan pola pikir, dapat terganggu proses berpikir secara rasional sehingga mengalami depresi yang dapat mengakibatkan terganggunya rutinitas yang semestinya.

### 2.2. Komunikasi Interpersonal Herbert Blumer.

Komunikasi Interpersonal yang digagas oleh Herbert blumer, berupaya untuk mereduksi sekaligus menyeimbangkan peran kemampuan berpikir, mengontrol diri dan bertindak dalam interaksi sosial masyarakat. Hal inilah yang dilihat oleh Blumer sebagai satu kesatuan, bagaimana kita melihat realitas sosial yang ada, kemudian bagaimana kemampuan kita dalam menata dan mencerna informasi-informasi yang di butuhkan, serta sikap yang kemudian melahirkan kebijaksanaan (Wattimena, 2020a).

Teori dalam melihat dan memaknai sebuah realitas yang ditemui oleh individu dalam perjumpaan keseharian ini, pertama kali digagas oleh George Herbert Mead pada tahun 1934. Buku yang ditulisnya dengan judul *Mind, Self, and Society*, tersebut menjelaskan tentang tindakan manusia dalam merespon apa yang dijumpainya dengan menggunakan indera- indera yang ada. Teori interaksi simbolik tersebut, secara keseluruhan berusaha untuk mengaktualisasikan hal tersebut dalam bahasa, kecakapan diri, dan tindakan terhadap sesama (Haryati, 2019). Dalam perjalanan waktu, teori komunikasi ini kemudian disempurnakan dan diperbaharui oleh Herbert Blumer dengan merumuskan beberapa premis yakni: a). Perilaku manusia dipengaruhi oleh makna yang mereka miliki tentang orang lain dan berbagai kejadian; b). Interaksi sangat penting bagi pengembangan dan penyampaian pesan; c). Makna yang dimiliki seseorang tentang berbagai kejadian atau yang lainnya dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu (Haryati, 2019).

## 3. Metode

Dalam penulisan karya ilmiah ini, metode yang dipakai, dengan menggunakan metode kualitatif. Konteks yang diperhatikan dalam hal ini, melihat secara keseluruhan mengenai kebijakan pemerintah

dalam upaya melampaui pandemi Coronaphobia di Indonesia. Analisis tajam dan menyeluruh dalam melihat kasus- kasus yang ada, dilakukan dengan mengacu dan berbasis pada sumber dan bahan dari rujukan- rujukan yang ada, dapat dilihat sebagai ragam bahasa dari sudut pandang instrumental yang mendasar (Strauss, 2015). Disamping itu juga dapat di lihat sebagai upaya menyeluruh, dalam memaknai pesan atau informasi sebagai alat yang dapat dipakai untuk melihat berbagai ketimpangan kekuasaan dalam masyarakat.

Analisis kritis dalam penelitian ini, memakai pemahaman komunikasi simbolik Herbert Blumer dalam pikiran, diri sendiri dan masyarakat. Komunikasi simbolik dalam kerangka pemikiran Blumer, dapat dilihat sebagai pijakan kuat yang dapat digunakan lebih dalam dan menyeluruh dalam mengupas secara menyeluruh konteks komunikasi interpersonal melalui pembahasan Coronaphobia yang sedang terjadi dan berkembang di masyarakat (Fadhlan, 2019).

Dalam pemaparan yang mendalam, nantinya akan diarahkan dan diprioritaskan dalam bentuk kegiatan penulisan yang mengacu pada sumber- sumber yang ada di media sosial, buku dan rujukan lain yang dapat dipertanggungjawabkan. Karya ilmiah ini juga akan dikupas secara menyeluruh serta memaknai lebih mendalam artikel- artikel yang ada di harian, majalah dan sumber- sumber literatur yang ada, tersedia dan memadai (Sasongko, 2020).

## **4. Hasil dan Pembahasan**

Dalam bagian ini, akan dijelaskan beberapa hal mendasar mengenai ulasan dalam memaparkan mengenai pokok permasalahan dan pembahasan yang dikaji dengan teori serta pendekatan yang dipakai. Berikut beberapa hal yang dapat dijelaskan.

### **4.1. Mendidik Mentalitas Individu Dalam Masyarakat**

Salah satu hal yang perlu menjadi perhatian dan penanganan dengan sungguh- sungguh adalah memberi Pendidikan tentang kesadaran dalam menata diri. Tindakan ini berarti memberi edukasi menyeluruh dalam upaya manusia mengenali dirinya.

Tindakan mengenal diri menjadi penting dan nyata. Dalam hal ini, Tindakan ini dilakukan dengan kesadaran komprehensif bahwa yang perlu menjadi perhatian bersama, untuk mereduksi sikap mental terhadap Coronaphobia tersebut, adalah dengan membangun kesadaran penuh setiap warga negara, baik secara individu maupun kolektif (Wattimena, 2020c).

Secara menyeluruh, Tindakan untuk mengenal diri dan melibatkan Kesadaran ini menitikberatkan pada keadaan yang kita ketahui, bahwa kita tengah berada pada situasi dimana kita harus mengambil sikap dan tindakan pada lingkungan sekitar kita. Perbuatan dalam upaya perubahan perlu dibarengi dengan upaya membenahi diri. Oleh karena itu, hal yang harus kita lakukan untuk berbuat sesuatu dalam membenahi apa yang terjadi. Hal ini di sadari sungguh sebagai sebuah keutamaan primer untuk dapat mengatasi perasaan takut dan cemas terhadap Covid 19 secara berlebihan.

Merebaknya virus Covid 19, dengan dibarengi oleh adanya sikap mental Coronaphobia, sesungguhnya mengetengahkan kembali penyakit manusia. Derita manusia yang selama ini tidak terobati dengan sungguh- sungguh, sebagai makhluk secara individu dan sosial dalam masyarakat. Kita kerap hidup dalam kenyamanan semu terhadap apa yang kita rasakan (Wattimena, 2017). Bila karena lemahnya sikap mental dan emosional kita, lalu kita melihat Covid- 19 sebagai salah satu masalah yang serius dan pada akhirnya merusak diri dan sesama. Bila karena Coronaphobia, kita menjadi orang yang egois dan merasa perlu untuk menyelamatkan diri sendiri, dan tidak peduli terhadap orang lain, serta tidak mau memperhatikan orang lain. Maka, sebenarnya kita adalah pribadi yang tidak berguna.

Manusia dengan sesamanya, adalah penyakit itu sendiri. Kita adalah virus itu sendiri. Kita adalah pribadi yang harus belajar lagi untuk lebih meningkatkan berkomunikasi interpersonal dalam mengenal diri sendiri lebih jauh. Belajar secara menyeluruh untuk mengenal kelemahan dan kelebihan kita, mengetahui keinginan dan kehendak yang mau kita capai, dan sebagainya. Maka, sebagai makhluk sosial, kita dapat belajar untuk terus belajar membangun komunikasi secara menyeluruh (Wattimena, n.d.).

Wabah Covid-19 yang berdampak semakin menjamurnya penyakit emosional Coronaphobia, mengajak kita bercermin tentang diri kita sebagai pribadi dan sosial di masyarakat. Maka, melalui hadirnya pandemik Covid-19 ini, kita disapa oleh wabah ini untuk saling merangkul satu sama lain sebagai sesama manusia yang sama kebutuhannya dihadapan alam. Sebagai manusia yang sederajat dalam upaya saling melengkapi dan menyempurnakan satu dengan lainnya (Wattimena, 2020b).

#### **4.2. Melampaui Pikiran, Tindakan dan Makna**

Dalam penulisan ini, teori yang dipakai yakni dengan menggunakan teori interaksi simbolik. Maka, dalam upaya mengupas dan mengkaji teori yang dipakai ini. Penulis akan menggali lebih dalam lagi konteks permasalahan yang ada, terkait Coronaphobia agar dapat melihat dan memaknai sebuah realitas yang ditemui oleh individu dalam perjumpaan keseharian ini.

Teori Interaksi simbolik dipopulerkan oleh Herbert pertama kali digagas oleh Herbert Blumer pada tahun 1934. Buku yang ditulisnya dengan judul *Mind, Self, and Society*, tersebut menjelaskan tentang tindakan manusia dalam merespon apa yang dijumpainya dengan menggunakan indera- indera yang ada. Teori interaksi simbolik tersebut, secara keseluruhan berusaha untuk mengaktualisasikan hal tersebut dalam bahasa, kecakapan diri, dan tindakan terhadap sesama. Dalam perjalanan waktu, teori komunikasi ini kemudian disempurnakan dan diperbaharui oleh Herbert Blumer dengan merumuskan beberapa premis yakni: a). Perilaku manusia dipengaruhi oleh makna yang mereka miliki tentang orang lain dan berbagai kejadian; b). Interaksi sangat penting bagi pengembangan dan penyampaian pesan; c). Makna yang dimiliki seseorang tentang berbagai kejadian atau yang lainnya dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu (Fadhlan, 2019).

Di dalam diri manusia, tubuh dalam kehidupannya memiliki komposisi struktur mekanisme yang amat kompleks. Diri manusia dengan segala elemen yang ada di dalamnya, terdiri atas syaraf, darah, tulang, daging dan sebagainya. Sistem organ- organ tersebut saling terpadu berkerjasama (Rahmiana, 2019). Komposisi yang dibentuk oleh semesta ini, terdiri dalam struktur tubuh manusia. Setiap aspek di dalam diri, semuanya saling terhubung dan mendukung satu sama lain. Tubuh manusia juga mampu secara alami mengubah semua jenis makanan menjadi bagian dari dirinya. Tubuh yang kita miliki adalah bentukan lingkungan sosial maupun biologis kita. Apa yang kita makan menentukan bentuk tubuh kita (Wattimena, 2017).

Dalam hal yang lebih mendalam, sama seperti halnya dengan tubuh. Pikiran yang digunakan untuk menatasi keadaan tubuhnya juga merupakan hasil interpretasi atas lingkungan sosial kita. Isi dari pikiran dalam pengetahuan yang kita dapat adalah segala konsep, ajaran maupun pandangan hidup yang diajarkan oleh lingkungan sosial kita (Wattimena, n.d.).

Berdasarkan penjelasan diatas, hal mendasar yang menjadi keutamaan dalam mengatasi wabah ini, adalah dengan adanya keterpaduan tubuh dalam tindakan dengan menerapkan pola pikir yang logis, terstruktur dan sistematis terhadap pesan atau makna apa yang dapat kita lihat, tangkap dan hadapi dalam lingkungan masyarakat sosial.

Selanjutnya, hal yang dapat dijadikan catatan, yakni, tindakan seperti apa yang dapat kita lakukan untuk mengatasi Coronaphobia, dan ini sesungguhnya bukan hanya upaya bagi individu saja untuk

mengatasinya. Tindakan untuk mengatasi wabah Coronaphobia perlu dilakukan secara gotong- royong dan penuh kebersamaan dan keseradan menyeluruh. Tindakan atau perbuatan seperti apa yang dapat saya perbuat dengan sesama untuk melewati pandemi Covid-19 ini. Serta Langkah berikutnya, bagaimana saya dapat berbuat sesuatu agar hidup menjadi berarti dan memiliki nilai. Inilah sebenarnya yang menjadi keutamaan kita saat ini, bagaimana keadaan Coronaphobia diatasi dengan sikap dan pola pikir yang sistematis, runut dan sehat.

#### **4.3. Keutamaan Komunikasi Interpersonal dalam Coronaphobia**

Memahami dan memaknai wabah Coronaphobia perlu dilihat secara menyeluruh. Tindakan ini, bermuara pada membangun komunikasi interpersonal dari dalam diri sendiri. Artinya kita melihat apa yang tampak oleh indera, kemudia kita olah dengan akal budi lalu kita sikapi dengan Tindakan dan perbuatan. Seluruh rangkaian komunikasi interpersonal ini, perlu disadari sebagai sebuah keutamaan. Artinya, kecakapan kita dalam mengelola seluruh informasi dan pengetahuan yang didapat dari pengalaman- pengalaman dengan indera kita menjadi sebuah kebijaksanaan sikap dan perbuatan yang mengedukasi diri kita (Wattimena, 2020a).

Pengalaman- pengalaman yang kita tangkap melalui realitas sosial tersebut, perlu dipahami dan ditindaklanjuti dengan hadirnya komunikasi yang relevan terhadap sesama. Pikiran, hati nurani, nilai-nilai yang dipegang oleh pribadi sebagai individu yang melihat dan memaknai sebuah realita harus memiliki keseragaman dan kerja sama yang baik terhadap sesama.

Seorang pribadi yang memiliki kecakapan yang baik, terutama ketika ia mampu melihat Coronaphobia sebagai sebuah keadaan yang perlu dikenali dalam proses berpikir dan bertindak, serta mampu melihat perbuatannya tersebut sebagai sebuah langkah positif yang memiliki makna penting dalam dirinya.

Hal yang perlu dihadapi selanjutnya, yakni bagaimana kita menempatkan, persoalan mendesak, sekaligus mendasar yang perlu diperhatikan dengan sungguh untuk dapat melampaui pandemi Coronaphobia ini, *Pertama*, membangun kesadaran dalam komunikasi interpersonal. Hal ini mengacu pada, pentingnya sikap kita sebagai pribadi untuk dapat berkomunikasi dengan diri sendiri dan sesama secara hangat, jujur dan terbuka. Bagaimana cara dan tindakan yang dapat dilakukan oleh kita bersama sebagai bagian dalam masyarakat untuk melihat wabah Covid-19 ini secara menyeluruh, berhadapan dengan orang dilingkungan sosial kita.

*Kedua*, membangun dan mengubah pola pikir dan kebiasaan kita. Sesungguhnya kita tidak bisa menyelesaikan penyebaran Covid-19 ini, tanpa partisipasi dan peran aktif semua masyarakat. Kita perlu duduk bersama- sama dalam mengatasinya. Oleh karena itu, seungguhnya kitalah yang menjadikan masalah atas wabah ini semakin meruncing (Wattimena, 2017).

Maka untuk mengatasinya kita harus segera mengubah *mindset* kita. Bila pemerintah menerapkan peraturan dan kebijakan untuk melarang warganya melakukan mudik, maka kita bersama harus mentaatinya. Kita harus menunjukkan sikap patuh pada tindakan pemerintah dalam upaya mengatasi masalah ini, dan bukan melanggar. Kita berpikir bahwa tidak masalah pulang kampung karena pasti aman, dan badan juga merasa sehat, tidak ada masalah. Kita tidak perlu main kucing- kucingan untuk sembunyi dari petugas, berharap bisa melewatinya. Ini adalah pola pikir yang salah dan perlu diubah. Membangun pola pikir yang baik dapat diarahkan pada penerapan dan tindakan yang konkrit. Kita bisa meletakkan kepercayaan kepada ilmu pengetahuan untuk menciptakan serum anti virus atas wabah ini. Dalam cakupan yang lebih luas, kepercayaan dapat kita apresisikan bersama dalam sikap kita mentaati anjuran dan himbauan pada tenaga medis, dokter, perawat sebagai garda terdepan dalam menghadapi pandemi makhluk tidak renik tersebut.



Lebih lanjut, bila komunikasi interpersonal tidak kita tingkatkan, pada penyimpulan makna dalam tindakan yang lebih luas dan mendalam. Maka, hal yang menjadi ketakutan kita adalah bahwa efek domino wabah corona tersebut dapat membuka luka global yang lebih mendalam, yakni semakin marak dan berkembangnya berita palsu atau hoaks yang berorientasi pada hadirnya ketakutan, kebodohan secara teologis, serta semakin mendalamnya jurang rasisme yang ada di tanah air dan belahan dunia lainnya (Haryati, 2019).

Argumentasi yang digagas oleh Yuval, kiranya dapat dijadikan pijakan dan jalan tengah untuk dapat mengatasi wabah ini. Dalam *Financial Times*, edisi 20 Maret 2020. Artikel beliau yang berjudul “Yuval Noah Harari: The World After Coronavirus” berisi tentang pandangan beliau soal masa depan dunia pascapandemi. Disana dikatakan bahwa secara garis besar ada dua hal mendasar yang primer dalam tindakan penanggulangan wabah ini, *Pertama*, kita harus memberikan kepercayaan penuh terhadap ilmu pengetahuan dalam menyelamatkan umat manusia (Kompas.id, 2020). Dalam hal ini berikanlah apresiasi kita dalam pola pikir yang baik terhadap kebijakan pemerintah dalam mengatasi wabah ini. Berikan dukungan dan apresiasi penuh terhadap pemerintah dan tenaga medis dalam bertindak dan mengambil kebijakan.

*Kedua*, Kita perlu duduk bersama- sama untuk melakukan kerja global ini (Kompas.id, 2020). Dalam konteks ini, tindak pencegahan dan pemutusan rantai penyebaran Covid-19 tidak dapat dikerjakan oleh individu saja. Tindakan pencegahan ini perlu kesadaran dan peran aktif kita bersama untuk berjabat tangan saling menolong dan membantu. Perlu sikap kita sebagai pribadi secara disiplin menjaga jarak atau *social distancing* serta menjaga kebersihan hidup.

## 5. Penutup

Melihat laju pertumbuhan teknologi yang semakin kompleks, kita boleh merasa bangga dengan pencapaian terkini, bahwa kita sudah sampai pada era revolusi teknologi dan industri 4.0. Pada masa kini, kemajuan dan perkembangan teknologi dan industri sudah semakin modern dan menunjang kehidupan manusia dengan segala intensitas kebutuhannya. Teknologi otomatisasi dengan teknologi cyber dan digitalisasi, adalah sebuah keniscayaan perkembangan kemajuan peradaban manusia saat ini. Hal ini merupakan tren otomatisasi sekaligus pergeseran budaya, pola hidup, dan tingkah laku manusia secara keseluruhan (eosteknologi.com, n.d.). Kita perlu menyadari dan memberi arti atas peristiwa ini secara komprehensif.

HAdirnya teknologi dan pengetahuan dalam bidang- bidang keilmuan yang ada, dapat dilihat sebagai cara untuk melampaui Coronaphobia. Bencana global virus Covid-19 yang tengah bereskalasi di Indonesia dan dunia saat ini mengajarkan kepada kita betapa kita perlu meningkatkan dan menjaga komunikasi interpersonal dengan pembenahan pola pikir, tindakan, menarik makna serta membangun kesadaran yang harus segera diubah. Wabah ini menyerang siapa saja, dan tidak melihat latar belakang kita. Siapa saja bisa tertular dan terjangkau penyakit mematikan ini.

Kunci utama untuk mengatasi hal ini, terletak pada adanya harapan. Harapan yang kita bawa untuk mengubah pola pikir kita selama ini. Harapan untuk duduk dan bekerja bersama melewati kasus terkait degradasi mentalitas manusia tersebut (Wattimena, 2020b).

Harapan itu berarti berpikir kritis, peka, peduli dan disiplin. Dengan harapan inilah, kita dapat melampaui pandemi Covid-19 dengan aman dan selamat. Disisi lain, dengan sungguh mengenal diri sendiri dalam komunikasi interpersonal yang baik, dan pola pikir yang benar atas kritis Coronaphobia tersebut, kita dapat melampaui perbedaan dan permusuhan. Bila ini diterapkan dan terjadi, maka sudah seyogyanya kita berterima kasih terhadap Covid-19 ini.

## Rujukan

- Dewi, B. K. (2021). *Mengenal Apa Itu Coronaphobia, Kekhawatiran Berlebih pada Virus Corona*. Kompas.Com. [//www.kompas.com/sains/read/2021/02/16/120500523/mengenal-apa-itu-coronaphobia-kekhawatiran-berlebih-pada-virus-corona?page=all](http://www.kompas.com/sains/read/2021/02/16/120500523/mengenal-apa-itu-coronaphobia-kekhawatiran-berlebih-pada-virus-corona?page=all)
- Eosteknologi.com. (n.d.). *8 Unsur Utama Revolusi Industri 4.0*. eosteknologi.com/revolusi-industri-4-0/
- Fadhlan. (2019). Keterkaitan islam dan komunikasi interpersonal. *Jurnal Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 3. [//media.neliti.com/media/publications/308789-keterkaitan-islam-dan-komunikasi-interpe-42a3f55f.pdf](http://media.neliti.com/media/publications/308789-keterkaitan-islam-dan-komunikasi-interpe-42a3f55f.pdf)
- Hardiman, F. B. (2020). *Melalui pandemi Covid-19*. Kompas.Com. [kompas.id/baca/opini/2020/03/27/melalui-pandemi-covid-19/](http://kompas.id/baca/opini/2020/03/27/melalui-pandemi-covid-19/)
- Haryati. (2019). Pola komunikasi interpersonal orang tua dalam berinteraksi dengan anak berkebutuhan khusus. *Ejournal Universitas Karimun*, 1. [ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/ILKOM/article/view/24](http://ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/ILKOM/article/view/24)
- Kompas.com. (2020a). *Update virus Corona di dunia 8 April: 1,4 Juta kasus, 301.738 sembuh, 81.889 meninggal*. [kompas.com/tren/read/2020/04/08/074500565/update-virus-corona-di-dunia-8-april--1-4-juta-kasus-301.738-semuh-81.889?page=all](http://kompas.com/tren/read/2020/04/08/074500565/update-virus-corona-di-dunia-8-april--1-4-juta-kasus-301.738-semuh-81.889?page=all)
- Kompas.com. (2020b). *Update virus Corona di Indonesia: rincian kasus Covid-19 di 32 provinsi*. [kompas.com/tren/read/2020/04/02/054700165/update-virus-corona-di-indonesia--rincian-kasus-covid-19-di-32-provinsi?page=all](http://kompas.com/tren/read/2020/04/02/054700165/update-virus-corona-di-indonesia--rincian-kasus-covid-19-di-32-provinsi?page=all)
- Kompas.id. (2020). *Dunia setelah corona dari kaca mata Yuval Noah*. [kompas.id/baca/humaniora/2020/03/31/dunia-setelah-virus-korona-dari-kacamata-yuval-noah-harari/](http://kompas.id/baca/humaniora/2020/03/31/dunia-setelah-virus-korona-dari-kacamata-yuval-noah-harari/)
- Liputan6.com. (2020). *Stres karena Lockdown, pria lempar istri dari balkon apartemen*. [liputan6.com/citizen6/read/4242734/video-stres-karena-lockdown-pria-lempar-istri-dari-balkon-apartemen](http://liputan6.com/citizen6/read/4242734/video-stres-karena-lockdown-pria-lempar-istri-dari-balkon-apartemen)
- Rahmania, N. Z. (2018). KOMUNIKASI INTERPERSONAL KOMUNITAS ONLINE [www.rumahtaaruf.com](http://www.rumahtaaruf.com). *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3. <http://jurnal.unpad.ac.id/manajemen-komunikasi/article/view/12032>
- Rahmiana. (2019). Komunikasi intrapersonal dalam komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi. Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2. [jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/view/5072/3323](http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/view/5072/3323)
- Sasongko, Y. P. D. (2020). Pertarungan wacana dalam pemberitaan revisi undang undang Komisi Pemberantasan Korupsi di Kompas.com dan Detiknews.com. *Jurnal Signal*, 8(Vol 8, No 1 (2020): JURNAL SIGNAL), 36–48. <http://jurnal.unswagati.ac.id/index.php/Signal/article/view/3011>
- Strauss, A. (2015). *Dasar- Dasar Penelitian Kualitatif- Tata langkah dan Teknik- Teknik Teorisasi Data*. Pustaka Belajar.
- Watson, F. R. (2020). *Covid 19 dan teori konspirasi*. Kompas.Id. [kompas.id/baca/opini/2020/04/28/covid-19-dan-teori-konspirasi/](http://kompas.id/baca/opini/2020/04/28/covid-19-dan-teori-konspirasi/)
- Wattimena, R. A. . (n.d.). *Pikiran dan pembebasan*. RumahFilsafat.Com. [rumahfilsafat.com/2019/08/26/pikiran-dan-pembebasan/](http://rumahfilsafat.com/2019/08/26/pikiran-dan-pembebasan/)
- Wattimena, R. A. . (2017). *Tubuh, pikiran dan kehidupan*. RumahFilsafat.Com. [rumahfilsafat.com/2017/09/26/tubuh-pikiran-dan-kehidupan/](http://rumahfilsafat.com/2017/09/26/tubuh-pikiran-dan-kehidupan/)
- Wattimena, R. A. . (2020a). *Jiayou, Andrà tutto bene”, ketika bencana melanda*. RumahFilsafat.Com. [rumahfilsafat.com/2020/03/23/jiayou-andra-tutto-bene-ketika-bencana-melanda/](http://rumahfilsafat.com/2020/03/23/jiayou-andra-tutto-bene-ketika-bencana-melanda/)
- Wattimena, R. A. . (2020b). *Korona mengajak kita berkaca*. RumahFilsafat.Com. [rumahfilsafat.com/2020/03/17/korona-mengajak-kita-berkaca/](http://rumahfilsafat.com/2020/03/17/korona-mengajak-kita-berkaca/)
- Wattimena, R. A. . (2020c). *Mendidik Manusia: revolusi pendidikan manusia abad 21*.
- Wattimena, R. A. . (2020d). *Zen dalam bencana*. Buddhazine.Com. [buddhazine.com/zen-dalam-bencana/](http://buddhazine.com/zen-dalam-bencana/)

# Gagasan Konseptual Ruang Publik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Saat Pandemi Covid-19

Emily<sup>1\*</sup>, dan Syenny<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Desain Interior, Universitas Kristen Petra, Surabaya

\* Penulis Koresponden: Emily. Email: emily\_liem04@yahoo.com

## Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh negara telah memberikan dampak yang sangat besar baik secara fisik maupun non-fisik. Menurut para ahli, pandemi ini memberikan dampak yang sangat besar bagi kesehatan mental manusia. Artikel ini merupakan ide perancangan ruang publik secara konseptual sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah lima tahapan dalam metode pemikiran *design thinking*. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menciptakan fasilitas ruang publik yang dapat digunakan oleh masyarakat di masa COVID-19 dengan memperhatikan protokol kesehatan yang sesuai dari pemerintah. Ruang publik didesain dengan mempertimbangkan beberapa aspek yaitu warna dengan pengaruh yang baik untuk psikologis, bentuk yang sesuai untuk sirkulasi dan jarak antar pengguna, tanda alur sirkulasi agar tidak terjadi kepadatan pada area tertentu, dan penempatan di taman yang baik untuk psikologis pengguna. Pada ruang publik ini pengguna dapat bekerja maupun sekedar bersantai dengan aman, nyaman, dan juga mendapatkan suasana yang menyegarkan karena berada di ruang terbuka hijau. Melalui artikel ini, diharapkan ide gagasan perancangan ini dapat memberikan inspirasi desain untuk meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat dalam masa pandemi COVID-19.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, covid-19, ruang publik

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Virus Corona yang baru akhir - akhir ini ditemukan di Kota Wuhan, Cina pada akhir Desember tahun 2019. Virus ini memiliki tingkat penularan yang sangat cepat sehingga dengan cepat juga dapat menyebar ke puluhan negara. Oleh karena itu, virus ini sudah ditetapkan sebagai sebuah pandemi. Penyebaran yang begitu cepat menyebabkan beberapa negara memberlakukan kebijakan *lockdown* untuk mencegah penyebaran virus tersebut termasuk di Indonesia. Melihat kasus COVID-19 yang terus bertambah dan tidak stabil, membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan himbauan untuk tetap tinggal di rumah sehingga banyak orang yang harus tinggal di rumah berbulan-bulan tanpa kontak dengan dunia luar. Guna mengurangi terjadinya kerumunan atau kepadatan dalam suatu ruang, pemerintah juga memutuskan untuk menutup banyak ruang publik. Bahaya dari virus ini sebenarnya tidak dalam hal penyakit fisik saja, namun juga secara non-fisik (mental) yang merupakan penyakit yang lebih berbahaya dari penyakit fisik. Sebagai makhluk sosial, manusia tentunya harus bersosialisasi satu dengan yang lainnya, sehingga dengan berdiam di rumah dalam jangka waktu panjang dan tidak ada ruang publik yang dapat dikunjungi dengan aman membuat manusia sedikit kehilangan jati diri sebagai makhluk sosial. Keadaan yang memaksa manusia untuk tinggal di rumah selama berbulan - bulan bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang bila tidak dikendalikan, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Maka dapat disimpulkan pandemi ini menggandeng penyakit mental, terutama

stress yang dapat menyebabkan munculnya penyakit lain yang justru mungkin bisa menjadi lebih bahaya.

Pandemi yang terjadi secara mendadak membuat pemerintah juga tidak dapat menyiapkan penanggulangan dengan cepat, salah satunya dalam hal *public space* yang aman untuk COVID-19. *Public space* yang berfungsi sebagai fasilitas untuk manusia dapat bertemu dengan sesama atau sekedar bersantai - santai merupakan elemen yang penting guna menanggulangi gangguan kesehatan mental di masa pandemi seperti ini. Beberapa tempat di Indonesia yang tidak memiliki banyak *public space* yang menerapkan protokol COVID-19. Untuk itu, penulis tergerak untuk membuat rancangan *public space* yang bertujuan untuk mengurangi gangguan kesehatan mental yang timbul selama pandemi COVID-19 ini.

*Public space* dirancang dengan menerapkan *subliminal message* dan permainan warna, yang dapat diletakkan di area taman di kota - kota yang memiliki banyak tumbuh - tumbuhan yang memberikan efek peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan mempertimbangkan pengaruh tumbuh - tumbuhan terhadap psikologis manusia yang dapat membantu kesehatan mental seseorang.

## 1.2 TINJAUAN PUSTAKA

COVID-19 bukanlah hal yang asing bagi seluruh masyarakat di seluruh belahan dunia. Melalui penyebarannya yang mudah dan cepat penyakit ini telah menyerang hampir seluruh negara di dunia ini telah membuat banyak sekali perubahan pada kehidupan manusia. Berdasarkan hasil perhitungan Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional Indonesia mulai pada bulan Maret 2020 hingga Maret 2021 terdapat sekitar 1,456,811 kasus COVID-19 yang terkonfirmasi. Jumlah yang banyak dan kenaikan yang tajam membuat pemerintah harus mengeluarkan kebijakan-kebijakan baru sebagai upaya untuk mencegah penyebarannya. Seperti yang tertulis pada Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) ditetapkan pada 31 Maret 2020, dan Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka Percepatan Penanganan Covid-19 ditetapkan pada 3 April 2020, Pemerintah mengeluarkan kebijakan PSBB antara lain: 1) Peliburan sekolah dan tempat kerja; 2) Pembatasan kegiatan keagamaan; 3) Pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum; 4) Pembatasan kegiatan sosial budaya; 5) Pembatasan moda transportasi; dan 6) Pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Kebijakan yang ditetapkan ini membuat masyarakat harus berdiam dirumah dalam jangka waktu yang panjang tanpa bertemu dan berinteraksi secara langsung dengan individu lain. Penutupan fasilitas-fasilitas umum seperti ruang publik, membuat interaksi sosial antar individu semakin menurun dan terbatas. Hal ini menimbulkan banyak kecemasan masyarakat dan membuat seseorang merasa terasingkan dan hidup dalam kesendirian (Megatsari, dkk., 2020). Berdasarkan hasil survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) didapatkan hasil bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas, 66% responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19, 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau melihat peristiwa yang terkait dengan COVID-19 dimana 46% stress berat, 33% stress sedang, dan 2% stress ringan. Setidaknya terdapat empat faktor risiko utama depresi dari 14 yang umumnya ditemui, yang muncul akibat pandemi COVID-19, yaitu isolasi dan *social distancing*, tekanan ekonomi, stres dan depresi pada tenaga kesehatan dan stigma dan diskriminasi (Thakur & Jain, 2020).

Selain obat-obatan terdapat faktor yang berdampak besar juga dalam proses pemulihan seseorang yaitu lingkungan dari pasien tersebut. Lingkungan yang nyaman memiliki dampak positif untuk proses penyembuhan psikologis seseorang dan pengaruhnya cukup besar yaitu 40% dalam proses penyembuhan (Kaplan dkk, 1993). Berdasarkan data ini dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan lingkungan merupakan faktor yang penting dalam penyembuhan seseorang.

### 1.3 TUJUAN PENELITIAN

1. Memberikan gagasan perancangan ruang publik yang sesuai dengan standar protokol COVID-19.
2. Menawarkan satu solusi desain ruang publik yang dapat memberikan dampak positif pada psikologis penggunanya. Agar pembahasan dari penelitian ini tidak meluas, maka gagasan perancangan ruang publik mengacu pada peraturan COVID-19 dan pengaruhnya terhadap psikologis manusia.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 COVID-19

COVID-19 adalah hal yang sudah tidak asing bagi masyarakat di seluruh belahan dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

### 2.2 Kesehatan Mental

Menurut Kementerian Kesehatan Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Gejala cemas yang muncul adalah rasa khawatir akan sesuatu yang buruk akan terjadi, kekhawatiran secara berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Gejala depresi yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Sedangkan gejala stres pascatrauma yang muncul adalah merasa berjarak dan terpisah dari orang lain, berhati-hati, waspada, dan berjaga-jaga secara terus-menerus.

### 2.3 Subliminal Message

Menurut beberapa ahli, pikiran bawah sadar merupakan kumpulan perasaan, pikiran, dorongan dan ingatan yang berada di luar kesadaran. Ketidaksadaran ini mempengaruhi perilaku orang tanpa disadari oleh orang tersebut. Sedangkan kesadaran hanyalah sebagian kecil dari perilaku manusia. Oleh karena itu, alam bawah sadar ini lebih besar dampaknya pada perilaku dan perasaan manusia. Semua naluri dan dorongan dasar manusia terkandung dalam pikiran bawah sadar, bahkan insting hidup dan mati juga ditemukan di alam bawah sadar. Penelitian psikologi kognitif modern telah menunjukkan bahwa persepsi yang tidak kita sadari dapat memiliki dampak kuat pada perilaku. Maka tidak dipungkiri bahwa stress atau kesehatan mental memiliki dampak yang besar dari alam bawah sadar manusia pula. Manusia memiliki pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar memiliki fungsi untuk berpikir kritis, membandingkan informasi, dan mengambil keputusan. Sedangkan pikiran bawah sadar berfungsi untuk memori, kebiasaan, dan emosi. Pikiran bawah sadar memiliki dampak yang lebih besar dalam mempengaruhi pikiran dan perilaku individu (Gunawan, 2016). Pesan subliminal disampaikan dengan tujuan untuk masuk kedalam pikiran bawah sadar manusia. Pesan yang disampaikan dengan kecepatan tinggi dan tersamarkan dengan suara musik membuat pikiran



sadar kita tidak dapat menyadarinya, tetapi akan langsung masuk kedalam pikiran bawah sadar manusia. (Gunawan, 2020).

## 2.4 Warna

Salah satu unsur yang sangat penting dalam desain adalah warna. Melalui warna suatu karya memiliki arti dan nilai. Warna juga dapat mempengaruhi suasana dalam suatu ruang, mulai dari suasana menyenangkan, tegang, dan lainnya secara psikologis (Pile, 1995).

Dari sisi psikologi, warna adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh yang kuat terhadap emosi manusia. Dalam otak manusia, setiap warna memberikan kesan yang berbeda-beda seperti warna putih membuat ruang terasa lebih luas, sedangkan warna hitam membuat ruangan terasa lebih sempit.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 2 golongan warna yaitu panas yang terdiri dari warna merah, jingga, dan kuning dapat memberikan pengaruh psikologis panas, merangsang, dan menggembirakan dan warna dingin seperti hijau dan biru yang memberikan efek psikologis menenangkan dan damai (Pile, 1995 dan Birren, 1961). Warna coklat yang merupakan warna netral dapat memberikan efek psikologis kehangatan, aman, dan rasa nyaman.

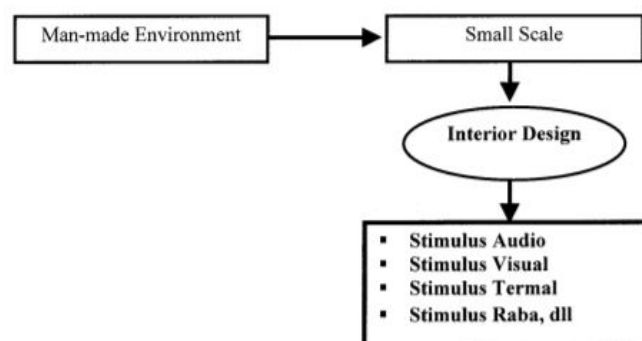
Warna dalam desain interior memiliki pengaruh yang kuat pada perasaan dan emosi penggunanya. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa keadaan fisik pengguna pun dapat dipengaruhi oleh warna-warna tertentu yang terdapat pada ruang yang ditempatinya. (Sriti Mayang Sari, 2003)

## 2.5 Ruang Terbuka Hijau

Kondisi lingkungan yang sehat akan berpengaruh dan mendukung kesehatan manusia yang ada di sekitarnya, sebaliknya jika kondisi lingkungan tidak sehat maka dapat mengganggu kesehatan manusia, termasuk konteks kesehatan mentalnya (Tambunan, 2010). Steg, van den Berg, dan De Groot (2012) menyatakan bahwa hubungan antara manusia dengan lingkungan bersifat timbal balik atau resiprokal. Tanaman diyakini memiliki banyak manfaat positif untuk kesehatan psikologis manusia. Diantaranya adalah mengurangi gejala depresi, menghilangkan stress, serta meningkatkan produktivitas dan kreativitas. Ruang terbuka hijau dianggap mempengaruhi kesehatan mental melalui peningkatan aktivitas fisik, dengan menyediakan tempat bagi warga sekitar untuk bertemu, memfasilitasi ikatan sosial, serta mengurangi stres dan kelelahan mental (Cohen-Cline, Turkheimer, & Duncan, 2015).

## 2.5 Stimulasi Visual

Stimulasi visual adalah saat seseorang melihat suatu objek yang kemudian objek tersebut masuk kedalam ingatannya. Berdasarkan hasil penelitian psikologis terdapat 9 alat indera dalam tubuh manusia. Menurut Bell (1980) interior dapat memberikan faktor pada beberapa stimulus yaitu :



Gambar 1. Interior-Environment Bell (1980)

Berdasarkan hasil penelitian Bell (1980) setiap stimuli memiliki kecepatan yang berbeda-beda dalam untuk sampai ke otak dan mempengaruhi pikiran atau perilaku seseorang.

|                                             |                                     |                                                                                                 |                                                        |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Visual<br>Acoustics<br>Olfactory<br>Thermal | No spectators,<br>Only participants | 10 <sup>7</sup> bit/sec<br>10 <sup>6</sup> bit/sec<br>20 bit/sec<br>5 x 10 <sup>3</sup> bit/sec | Total Information<br>Capacity 10 <sup>11</sup> bit/sec |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

Gambar 2. Kecepatan Stimuli Bell (1980)

### 3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *design thinking*. Metode ini terdiri dari lima tahapan yaitu *emphasize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Penelitian ini merupakan perancangan awal yang hanya sampai pada tahapan *prototype*. Penjelasanannya adalah sebagai berikut.

#### 3.1 Tahap *Emphasize*

*Emphasize* adalah tahap yang pertama dalam metode *design thinking*. Pada tahap ini penulis mencari data permasalahan yang terjadi dan mengumpulkan data-data dari sumber yang terpercaya sebagai dasar dalam menyelesaikan masalahnya. Dari data-data yang sudah dikumpulkan, kami mendapati banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 ini. Gangguan ini dikarenakan banyak orang merasa bosan dan juga stres karena terus-menerus berada di rumah. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat juga menjadi salah satu penyebabnya.

#### 3.2 Tahap *Define*

*Define* adalah tahap yang kedua dalam metode *design thinking*. Pada tahap ini penulis mulai memperdalam analisis masalah dan juga mensintesisnya untuk menentukan masalah inti yang telah diidentifikasi pada tahapan sebelumnya. Dimulai dengan menuliskan kebutuhan user dan menggunakan pengetahuan mengenai kondisi yang terjadi. Kemudian melakukan interpretasi desain dari sudut pandang penulis.

#### 3.3 Tahap *Ideate*

Pada tahap ini kami mulai melakukan "*brainstorming*" untuk mencari ide-ide yang dapat menjawab permasalahan-permasalahan yang ada. Pertama-tama kami mencari desain yang cocok dan aman untuk digunakan selama pandemi COVID-19 ini sehingga pengguna bisa merasa nyaman di dalamnya. Desain yang kami buat mempertimbangkan jarak antar pengguna dan juga ruang yang terbuka agar sirkulasi udara didalamnya baik. Terkait masalah *mental health*, maka kami mencari elemen-elemen yang dapat membantu pengguna untuk tidak merasa stress dan menenangkan pemikiran mereka. Hal ini ditunjukkan melalui elemen warna, material, dan bentuk.

#### 3.4 Tahap *Prototype*

Pada tahap terakhir ini kami membuat *prototype* dengan tujuan untuk memberikan gambaran produk asli dan mempermudah masyarakat untuk merealisasikannya. Pada tahap ini kami menggunakan aplikasi Sketchup untuk membuat 3D dari perancangan ruang kami.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Dari masalah-masalah yang telah disebutkan diatas, kami membuat perancangan yang mempertimbangkan protokol COVID-19 dan pengaruhnya terhadap psikologis seseorang. Konsep

yang kami gunakan adalah ruang multifungsi yang terbuka dengan pengaplikasian elemen yang mempengaruhi psikologis manusia. Ruangan ini diperuntukkan bagi seluruh kalangan masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan mental dan psikologis manusia.

#### 4.1 APLIKASI KONSEP

##### 4.1.1 Pemasangan subliminal message

Berdasarkan hasil penelitian *subliminal message* sangat efektif untuk mempengaruhi alam bawah sadar manusia. *Subliminal message* diterapkan melalui musik, sehingga kami menempatkan speaker di beberapa area di perancangan ruang kami. Musik yang digunakan di *subliminal message* sebenarnya memiliki lirik namun dikemas dalam bentuk instrumen sehingga ringan untuk didengarkan.

Pesan subliminal adalah pesan yang disampaikan agar dapat masuk kedalam pikiran bawah sadar manusia sehingga dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pesan atau sugesti yang disampaikan dengan teknik subliminal tidak disadari atau diketahui oleh penerima, baik dalam kondisi sadar normal atau dalam kondisi hipnosis. Khusus untuk area publik ini, pesan subliminal yang digunakan adalah subliminal auditori dengan teknik pembuatan *subaudible* (pesan subliminal dengan volume pelan yang dimasukkan pada lagu dengan volume yang lebih besar sehingga tidak dapat terdengar oleh pikiran sadar) dan atau *backmasking* (pesan subliminal yang direkam terbalik sehingga saat musik diputarkan, tidak terdengar seperti kata - kata).

Dalam rangka Pandemi COVID-19, banyak masyarakat yang secara sadar maupun tidak sadar terpengaruh secara mental. Pengaruh tersebut menjadi bahaya jika menghasilkan output yang dihasilkan negatif seperti stress, cemas, takut, dst. Untuk menanggulangi pengaruh tersebut secara masal, pesan subliminal auditori merupakan salah satu cara yang baik. Pesan subliminal auditori ini dapat disisipkan pada musik kemudian musik tersebut dapat diputarkan pada tempat - tempat umum. Selain itu juga dapat dibagikan secara online dengan target umum untuk siapapun yang mau atau merasa perlu. *Output* yang diharapkan adalah menurunnya angka penyakit mental pada masyarakat.

##### 4.1.2 Warna yang baik untuk kesehatan psikologis

Di perancangan desain ruang publik yang kami buat, warna - warna yang kami gunakan berupa warna netral dan juga monokrom. Warna - warna yang digunakan adalah coklat, putih, dan juga abu - abu untuk bangunannya dan warna juga warna hijau dari tanaman. Alasan kami menggunakan warna - warna tersebut adalah karena warna - warna tersebut memiliki efek yang baik untuk kesehatan mental manusia.

Warna coklat memberi kesan hangat, aman, dan nyaman pada psikologis manusia. Warna coklat juga memberi kesan yang kuat tetapi juga anggun dan elegan, karena warna coklat adalah salah satu warna netral.

Warna putih merupakan warna netral yang melambangkan kebersihan, kebebasan dan suasana terang. Warna putih membuat ruangan terkesan luas dan juga lega. Warna putih juga simple namun indah untuk dipandang karena memberi kesan damai.

Warna abu - abu adalah campuran dari warna hitam dan juga putih yang termasuk dalam warna monokrom. Terdapat 2 warna abu - abu yang kami gunakan di perancangan ini yaitu abu - abu tua dan juga muda. Abu - abu memberikan kesan profesional, stylist, canggih, dan modern.

Yang terakhir adalah warna hijau. Warna hijau identik dengan kesegaran, alam semesta, lingkungan dan situasi yang alami. Karena identik dengan alam dan kesejukan pepohonan, warna hijau dimaknai sebagai warna rileks yang menenangkan mata, bahkan dikatakan sebagai energi penyembuhan. Selain identik dengan kesejukan, hijau juga melambangkan keberanian dan kebangkitan.

#### 4.1.3 Bentuk dan ukuran ruang aman untuk COVID-19 & psikologis

Bentuk utama yang digunakan dalam desain adalah bulat yang kemudian disusun menjadi bentuk *clover* yang asimetris. Penggunaan bentuk yang dinamis memberikan suasana ruang yang tidak kaku dan menambah kenyamanan bagi user. Bentuk dan ukuran ruang dibuat dengan mempertimbangkan sirkulasi yang aman untuk COVID-19. Ukuran yang luas membuat jarak antar pengguna sesuai dengan protokol COVID-19 yaitu lebih dari 1 meter sehingga membuat pengguna merasa lebih aman dan mengurangi kecemasan akan berdekatan dengan individu lain.

#### 4.1.4 Peletakan di taman guna mendukung psikologis

Taman adalah ruang yang sering kita jumpai di perkotaan dan menjadi pusat masyarakat untuk saling berinteraksi atau hanya sekedar bersantai. Seperti yang tertulis di atas, tanaman memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia baik secara fisik maupun secara psikologis, dan tentunya kita menemukan banyak sekali tanaman pada taman. Peletakan ruang publik di taman bertujuan agar lingkungan disekitarnya dapat mendukung perbaikan kesehatan mental pengguna. Pemandangan yang luas dan dipenuhi dengan tanaman dapat memberikan efek yang menenangkan dan menghilangkan stress. Pengguna juga dapat meningkatkan aktivitas fisiknya yang juga bagus untuk psikologis manusia. Selain itu dikarenakan area taman luas dan terbuka maka sirkulasi udara juga terbuka sehingga meminimalisir udara yang buruk untuk menetap di suatu ruangan, sehingga hal ini juga meminimalisir terjadinya penularan COVID-19 antar pengguna.

#### 4.1.5 Penanda alur jalan

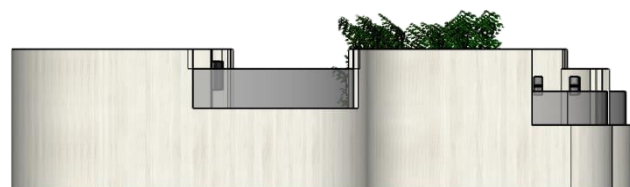
Banyak ruang publik sudah menggunakan penanda untuk alur sirkulasi agar aman dan tidak terjadi kerumunan pada satu area tertentu. Penanda ini cukup efektif dan memberikan arahan yang jelas untuk pengguna. Pada ruangan kami menggunakan stiker yang diletakkan di lantai sebagai petunjuk alur jalan masuk dan keluar.



**Gambar 1. Tampak depan ruang.**  
(Gambar: Penulis, 2021)



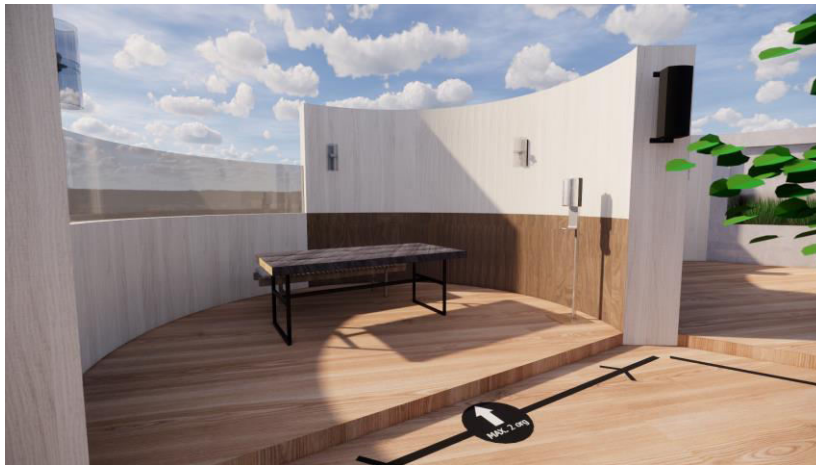
**Gambar 2: Tampak atas ruang.**  
(Gambar: Penulis, 2021)



**Gambar 4.3: Tampak samping ruang.**  
(Gambar: Penulis, 2021)



**Gambar 4: Perspektif ruang kapasitas 4 orang.**  
(Gambar: Penulis, 2021)



**Gambar 4.5: Perspektif ruang kapasitas 2 orang.**  
(Gambar: Penulis, 2021)

## Kesimpulan dan Rekomendasi

Himbauan pemerintah untuk masyarakat *work from home* membuat sebagian besar orang berbulan-bulan tidak keluar dari rumah dan tidak bertemu secara fisik dengan orang lain. Hal tersebut membuat manusia kehilangan jati diri sebagai manusia sosial, sehingga tidak sedikit yang menjadi *overthinking* dan menumpuk beban pikiran. Hal ini menimbulkan penyakit yang sebelumnya tidak ada dikarenakan beban pikiran tersebut. Maka, kami mengajukan untuk penerapan *new normal* 2.0 di mana terdapat tempat umum yang dapat mempengaruhi pendatang secara alam bawah sadar sehingga dapat membuat pendatang menjadi rileks dengan penggunaan *subliminal message* dan dapat menanggulangi stress. Ruang publik ini pun juga lebih aman karena menerapkan protokol kesehatan dari pemerintah. Usulan ini juga dapat diterapkan di semua tempat umum sehingga penanggulangan stress dapat rata kepada seluruh masyarakat, bahkan seluruh Indonesia.



## Rujukan

- Birren, F. (1961). *Colour Psychology and Colour Therapy*. New York : University Books Inc.
- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E., & Duncan, G. E. (2015). Access to green space, physical activity and mental health: a twin study. *J Epidemiol Community Health* , 69(6), 523–529.
- Gunawan, A. 2020. Subliminal Message: Efektif atau Tidak?. *Adi W. Gunawan School of Mind Technology*.
- Kawuryan, F., & Raharjo, T. (2012). Pengaruh Stimulasi Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pada Anak Disleksia. *Jurnal Psikologi Pitutur* Volume 1 No.1.
- Kementerian Kesehatan. (2018, Juni 08). Pengertian Kesehatan Mental. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB.
- Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019*.
- Pile, J. F. 1995. *Interior Design*. New York : Harry N. Abrams Inc.
- Steg, L., Van Den Berg, A. E., & De Groot, J. I. (2012). *Environmental psychology: An introduction*. John Wiley & Sons.
- Sari, S. M. 2003. Peran Warna Pada Interior Rumah Sakit Berwawasan 'Healing Environment' Terhadap Proses Penyembuhan Pasien. *Jurusan Desain Interior, Fakultas Seni dan Desain – Universitas Kristen Petra*, Vol. 1, No. 2.
- Tambunan, D. (2010). *Perbedaan Kesehatan Mental Pada Gay Ditinjau Dari Perilaku Religius*. Skripsi.

# Literasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Siaran Interaktif Radio

**Fx. Wahyu Widianoro<sup>1</sup>, Arundati Shinta<sup>2</sup>, dan Wahyu Relisa Ningrum<sup>3\*</sup>**

<sup>1,2,3)</sup> Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Yogyakarta; <sup>3)</sup> Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta

\*Penulis Koresponden: Wahyu Relisa Ningrum. Email: wahyurelisa16@gmail.com

## Abstrak

Masa pandemi Covid-19 berpotensi sebagai pemicu stres bagi banyak kalangan. Kondisi memprihatinkan yang saat ini kita alami sarat memunculkan perasaan tidak berdaya, kebosanan, kesepian, depresi karena terisolasi serta pikiran negatif lainnya. Penting adanya literasi kesehatan mental yang dapat menjangkau berbagai kalangan. Peran akademisi lebih sebagai fasilitator dan motivator bagi masyarakat agar dapat bersama menjalani kehidupan yang lebih sehat. Tulisan ini merupakan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang terlaksana atas kerjasama Fakultas Psikologi UP45 dengan Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta serta didukung oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak DIY. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan literasi kesehatan mental melibatkan kerjasama antar lembaga baik pemerintahan maupun swasta. Layanan psikologi dalam siaran radio difokuskan pada bidang pengembangan masyarakat (community development) yang meliputi pendidikan, lingkungan, pelayanan masyarakat, sosial, industri dan klinis. Kesimpulan penelitian ini adalah pemaknaan kondisi lapangan dan refleksi kasus yang dialami dan dirasakan masyarakat sebagai dasar dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat serta pengembangan kesehatan mental masyarakat.

**Kata Kunci:** literasi, kesehatan mental, siaran radio

## 1. Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 hingga saat ini masih berlangsung dan berpotensi sebagai pemicu stres bagi banyak kalangan. Kondisi memprihatinkan yang saat ini kita alami sarat memunculkan perasaan tidak berdaya, kebosanan, kesepian, depresi karena terisolasi serta pikiran negatif lainnya. Kondisi memprihatinkan tersebut antara lain, kesulitan dalam proses transisi masyarakat dengan kebiasaan baru, suka duka mencari sekolah untuk anak, suka duka pembelajaran jarak jauh, KDRT pada anak, ketidakdisiplinan dalam menjalankan protokol kesehatan, kesulitan orang tua menjadi guru di rumah, kurang terpenuhinya hak bermain dan berekreasi pada anak, dan sebagainya. Penting adanya literasi kesehatan mental yang dapat menjangkau berbagai kalangan. Peran akademisi saat ini lebih sebagai fasilitator dan motivator bagi masyarakat agar dapat bersama menjalani kehidupan yang lebih sehat. Tulisan ini merupakan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang terlaksana sebagai hasil kerjasama Fakultas Psikologi UP45 dengan Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta serta didukung oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Metode penyampaian materi berupaya lebih tepat sasaran dengan acara siaran interaktif yang dibagi menjadi dua sesi yaitu pemaparan kondisi yang saat ini sedang terjadi dan sesi sharing pengalaman serta tanya jawab antara pembicara dan para pendengar siaran radio. Para pembicara berkesempatan merespon pertanyaan pendengar. Publikasi tema dan pembicara dilakukan dengan menggunakan poster yang disosialisasikan melalui media online, 3 hari sebelum pelaksanaan acara. Rangkuman hasil pelaksanaan acara dipublikasikan di website fakultas psikologi UP45 Yogyakarta. Acara disiarkan secara langsung dan dapat diikuti secara *live streaming*. Kerjasama penyiaran Konsultasi dan dialog

psikologi antara Fakultas Psikologi UP45 dengan Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta telah dilaksanakan sejak 1 Agustus 2019 hingga sekarang.

## 2. Kajian Literatur

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Literasi kesehatan mental berkaitan dengan keyakinan dan tindakan untuk mencari pertolongan profesional (Jorm, 2000). Keyakinan dan intensi terhadap pencarian pertolongan memengaruhi tindakan nyata pada respon individu untuk mendekati dan merujuk orang dengan gangguan mental pada penanganan yang tepat (Yap & Jorm, 2012).

Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Pengetahuan akan pentingnya kesehatan mental akan berdampak pada peningkatan pengetahuan umum (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016), diantaranya:

- a. Pengetahuan tentang bagaimana mencegah gangguan mental.
- b. Pengetahuan tentang kondisi gangguan mental dasar.
- c. Pengetahuan tentang opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia.
- d. Pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan; dan.
- e. Keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental.

Radio adalah salah satu bentuk media massa, karena potensi untuk mengkomunikasikan sesuatu sangat besar ke setiap rumah, desa, kota, negara bahkan antar negara (melalui satelit). Tetapi radio lebih dari itu merupakan barang pribadi dibanding TV (yang umumnya ditonton orang banyak). Siaran radio berbicara langsung secara pribadi kepada pendengar, sehingga reaksi atas program seringkali dipengaruhi oleh reaksi individu. Jadi radio memiliki keuntungan memperoleh hubungan langsung dengan seseorang dan beribu-ribu individu. "Radio adalah media untuk orang perorang dan untuk saat ini" radio adalah tentang manusia, berfokus pada bahasa lisan dan bunyi suara manusia mengarahkannya secara terus-menerus kepada berbagai kisah dari sudut pandang manusia. Seorang penyiaran bisa mengurangi perasaan kesepian pendengar sambil menciptakan rasa persahabatan (Prilani, 2010).

Radio merupakan media massa elektronik tertua dan sangat luwes. Radio telah beradaptasi dengan perubahan dunia dengan mengembangkan hubungan saling menguntungkan dan melengkapi dengan media lain. Sebagai unsur dari proses komunikasi massa, radio siaran mempunyai ciri dan sifat yang berbeda dengan media massa lainnya yaitu bersifat audial (Ardianto, 2007). Selain itu keunggulan radio siaran adalah murah, merakyat, dan bisa dibawa atau didengarkan dimana-mana.

Seiring dengan perkembangan zaman, radio bukan hanya media hiburan dan informasi, namun radio sudah menjadi media activation. Karena itulah, setiap stasiun radio memiliki idealisme tersendiri untuk menarik pendengarnya (Burhan, 2013). Radio siaran perlu dimuat pesan-pesan, informasi, musik, serta bunyi-bunyi lainnya, yang terencana, tersusun atau tertata, terpola menjadi suatu program yang layak dan siap untuk didengarkan kepada khalayak. Suara penyiar yang merdu dan enak didengar merupakan salah satu syarat mutlak yang harus dimiliki oleh stasiun radio (Triartanto, 2010). Interaktif artinya melibatkan sebanyak mungkin pendengar, baik dalam menjawab maupun mengajukan pertanyaan. Siaran interaktif merupakan keterampilan dalam sebuah siaran dengan memadukan dua atau lebih penyiar dalam suatu program di radio. Program siaran interaktif berarti menggambarkan adanya suatu interaksi antara penyiar dengan pendengar. Pendengar sebagai penikmat sekaligus berperan aktif memberikan informasi layaknya seorang reporter. Program siaran

interaktif membuka keterbukaan komunikasi sekaligus muncul harapan masyarakat dapat berkomunikasi dengan perorangan dan lembaga atau instansi tertentu (Effendy, 2014).

## 2. Metode

Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Data diambil dari tanggal 23 Juni 2020 sampai dengan 9 Maret 2021 yang berupa siaran interaktif antara pembicara dan pendengar Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta berjumlah 18 tema yang berbeda setiap siarannya. Siaran berdurasi dua jam yang disiarkan langsung dan *live streaming*. Dalam rangkuman siaran interaktif terdiri atas tema, waktu, diskusi dan kesimpulan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Literasi kesehatan mental dalam menghadapi masa pandemi Covid-19 melibatkan kerjasama antar lembaga baik pemerintahan maupun swasta. Layanan psikologi difokuskan pada bidang pengembangan masyarakat (community development) yang meliputi pendidikan, lingkungan, pelayanan masyarakat, sosial, industri dan klinis. Diskusi antara pembicara dan masyarakat yang dilakukan secara interaktif terlaksana secara rutin, sekali dalam seminggu dengan menghadirkan berbagai pembicara untuk mendiskusikan tentang peristiwa-peristiwa aktual di Yogyakarta berdasarkan ilmu yang dikuasainya.

Antusiasme pendengar untuk interaktif dalam acara siaran ini sangatlah tinggi. Begitu banyak pertanyaan yang dikirimkan melalui telepon, SMS dan aplikasi Whatsapp. Bahkan tercatat terdapat pertanyaan yang dikirim ke studio radio, 2 jam sebelum acara ini mengudara. Pembelajaran yang diperoleh yaitu membantu masyarakat dalam mengatasi berbagai persoalan keluarga di masa pandemi Covid-19. Rata-rata pendengar yang memberi tanggapan setiap siaran adalah telepon, sms, whatsapp. Akademisi berkesempatan melatih untuk lebih terampil dalam memberi konseling dan memperkaya materi kuliah Psikologi.

Berikut merupakan rangkuman dari siaran interaktif pembicara dan pendengar radio saat acara berlangsung.

1. Tema : Persiapan Menghadapi New Normal

Waktu : 23 Juni 2020

Pembicara : Dewi Handayani H. S.Psi., M.Psi. (Psikolog), Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Pemerintah tengah mempersiapkan Indonesia memasuki fase kenormalan baru atau new normal di tengah pandemi Covid-19. Masyarakat harus beradaptasi dengan menerapkan protokol kesehatan sebagai gaya hidup.

Kesimpulan : Persiapan menghadapi New Normal merupakan proses perubahan dalam sebuah transisi maka penting mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi. Terus belajar mengembangkan potensi diri agar tahan banting serta lebih mampu beradaptasi untuk menyongsong masa depan. Upaya untuk menyiapkan generasi yang baik hendaknya kita melatih sedini mungkin pada anak untuk menerima diri sehingga mampu menghadapi situasi apapun.

2. Tema : Menstimulasi Kreativitas Anak Dalam Belajar Pada Masa New Normal

Waktu : 30 Juni 2020

Pembicara : RR. Putri Ana Nurani, SS., MM., selaku aktivis dan pemerhati dunia Anak, Kepala Bagian Kantor Urusan Internasional (KUI) UP45 Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Tercapainya stimulasi kreativitas anak dalam belajar pada masa New Normal ditentukan oleh berbagai elemen baik peran pendidik, peserta didik, orang tua, tenaga kependidikan,

komite dan lainnya. Dalam lingkup keluarga peran orang tua dalam melakukan pengasuhan efektif, yaitu bersifat, dinamis, sesuai kebutuhan dan kemampuan anak. Sikap ayah ibu yang konsisten, teladan positif, komunikasi yang baik, memberikan pujian, berfikir ke depan, melibatkan anak, sabar, memberi penjelasan, bersifat realistik, menjaga kebersihan, ternyata mampu menstimulasi kreativitas anak dalam belajar lebih optimal.

Kesimpulan : Menstimulasi kreativitas anak dalam belajar pada masa new normal berarti anak dibiasakan untuk berproses mengambil keputusan sendiri. Orangtua memberikan kesempatan bagi anak untuk mencoba cara sendiri dalam memecahkan masalah tanpa rasa takut salah. Harapannya agar anak juga terbiasa mencari cara lain yang lebih efektif bagi dirinya sehingga mereka akan terbiasa pula dalam menghadapi perubahan dalam hidupnya.

3. Tema : Suka Duka Mencari Sekolah Baru Dalam Situasi New Normal

Waktu : 9 Juli 2020

Pembicara : Sapta Kurniawati, S.Psi., M.Psi., Praktisi Pendidikan dan Konselor UP45., Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Situasi New Normal merubah pelaksanaan kegiatan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) di tahun 2020. Pemerintah mengeluarkan kebijakan, salahsatunya mengatur pelaksanaan PPDB secara online. Sistem dijalankan dengan teknologi web guna mencegah berkumpulnya siswa dan Orang tua secara fisik di sekolah, agar terhindar dari penyebaran virus Corona. Bagaimanakah uka duka mencari sekolah baru dalam situasi New Normal?

Kesimpulan : Kesuksesan proses belajar anak tidak hanya ditentukan oleh dimana anak bersekolah. Lebih pada perhatian dari orang tua dan keluarga dalam mendampingi psikologis anak serta memotivasi usaha anak agar terus giat belajar.

4. Tema : Persiapan Menghadapi New Normal

Waktu : 14 Juli 2020

Pembicara : Enda Apriani, S.T., M. Eng., Dosen Teknik Industri UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Keluhan tentang tingginya biaya pendidikan yang ditarik oleh sekolah dan juga dibangku kuliah tak dapat dibendung lagi. Situasi pandemi Covid- 19 berdampak pada ekonomi masyarakat. Saat memasuki masa New Normal ternyata penarikan iuran sekolah maupun kuliah tetap "normal", seperti tahun-tahun sebelumnya.

Kesimpulan : Musyawarah antara Orang tua siswa dan pihak sekolah hingga mencapai kesepakatan bersama menjadi salah satu alternatif cara yang bisa ditempuh dalam mensikapi kondisi beratnya iuran sekolah baru pada situasi pandemi Covid- 19. Setiap Orang tua memiliki kesiapan dan kemampuan yang berbeda dalam menghadapi proses belajar mengajar terlebih yang dilakukan secara daring. Orang tua dituntut belajar ekstra dalam mendampingi kegiatan belajar anak-anak mereka. Demikian bagi mahasiswa diperlukan perubahan pola belajar yang efektif agar bisa menyesuaikan dengan keadaan.

5. Tema : Satu Semester Pembelajaran Jarak Jauh

Waktu : 21 Juli 2020

Pembicara : Anastasia Neni Candra Purnamasari, S.Si.,M.Sc., Dosen Teknik Perminyakan UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Satu semester pembelajaran jarak jauh merupakan sebuah tantangan bagi dunia pendidikan saat ini. Masyarakat terlebih bagi keluarga yang memiliki putra-putri yang sedang sekolah



dan kuliah dengan segala kondisi yang ada berupaya semampunya untuk melangsungkan kegiatan belajar-mengajar.

Kesimpulan : Penting adanya kesadaran bagi semua pihak untuk aktif bekerjasama dalam menjalankan proses satu semester pembelajaran jarak jauh. Kreatifitas dan kemampuan berinovasi membutuhkan motivasi yang tinggi dari masing-masing individu guna mencapai efektifitas seperti yang diharapkan bersama.

6. Tema : Peringatan Hari Anak Nasional: Mencegah Anak Dari KDRT Pada Situasi Pandemi Covid-19

Waktu : 28 Juli 2020

Pembicara : DR. Bening Hadilinatih, M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Tujuan peringatan hari anak nasional salah satunya mendorong masyarakat melawan kekerasan dan menjadi pelindung bagi anak. Ajakan bagi kita semua untuk mencegah anak dari KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) pada situasi pandemi Covid-19

Kesimpulan : kerentanan perempuan dan anak sebagai korban kekerasan semakin meningkat. Kondisi tersebut merupakan dampak dari keterpurukan ekonomi, isolasi di rumah, dan keterbatasan akses untuk mendapatkan bantuan. pola asuh yang dilakukan oleh orang tua menjadi dasar dalam membentuk kepribadian anak. Sikap yang perlu dikembangkan oleh orang tua antara lain yaitu tidak menunjukkan sikap negatif seperti marah, perilaku kasar terhadap anak, mengetahui kapan berhenti sejenak dari pada bereaksi, serta mendidik anak dilakukan dengan pengendalian emosi. Situasi pandemi Covid-19 merupakan saat untuk kita belajar menjadi orang tua yang lebih baik.

7. Tema : Penanaman nilai-nilai Pancasila pada anak-anak secara digital pada situasi pandemi

Waktu : 4 Agustus 2020

Pembicara : H. Sukirno, CH., S.H., M.H., Dekan Fakultas Hukum UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Penanaman nilai-nilai Pancasila sedini mungkin dapat membentuk watak dan karakter dasar anak. Hal ini diharapkan ketika dewasa akan menjadi pribadi yang terbiasa dengan perbuatan dan tingkah laku yang baik sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Terlebih dalam situasi pandemi di era teknologi yang serba digital seperti saat ini.

Kesimpulan : Usia anak-anak merupakan masa yang paling tepat untuk mendapat pendidikan. Masa bagi proses pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa (golden age). Anak usia dini biasanya cenderung bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa mempedulikan konsekuensi yang akan diterimanya, rasa ingin tahu yang tinggi. Anak dipandang sebagai individu yang baru mengenal dunia. Anak belum mengetahui tata krama, sopan santun, aturan, norma, etika, dan berbagai hal tentang dunia. Pendidikan anak usia dini sangat diperlukan dengan tujuan untuk mengembangkan seluruh potensi anak agar kelak dapat berfungsi sebagai manusia yang utuh sesuai falsafah suatu bangsa. Interaksi anak dengan benda dan orang lain diperlukan agar anak mampu mengembangkan kepribadian, watak, dan akhlak mulia. Penanaman nilai-nilai Pancasila secara digital pada situasi pandemi yakni nilai Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan dan Keadilan pada anak usia dini lebih efektif dengan adanya bimbingan dari orang lain, terutama orang tua.

8. Tema : Mengajarkan hidup bersih pada anak-anak pada masa pandemi

Waktu : 11 Agustus 2020

Pembicara : Dra. Eny Sulistyowati, M.M., Dekan Fakultas Ekonomi UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Kebersihan merupakan kebutuhan mutlak manusia bila kita ingin hidup sehat, rapi dan nyaman. Terlebih di masa pandemi Covid-19, karena penyebaran virus tersebut sangat sulit untuk dideteksi, sehingga upaya yang harus kita lakukan adalah menjaga kebersihan dalam diri kita dan lingkungan agar virus Covid-19 tidak menjangkit pada tubuh kita. Pentingnya mengajarkan hidup bersih pada anak-anak pada masa pandemi,

Kesimpulan : mengajarkan hidup bersih pada anak-anak pada masa pandemi seperti saat ini merupakan tanggungjawab bersama setiap lapisan masyarakat baik Orang tua, serta guru pendamping di sekolah. Penanaman nilai kebersihan sejak dini akan mengembangkan kesadaran untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan sekitarnya. Upaya mengajarkan kebiasaan hidup bersih bermanfaat untuk menjauhkan anak dari resiko berbagai penyakit serta dapat menjadi nilai tambah secara ekonomi dalam keluarga.

9. Tema : Memenuhi hak bermain dan hak berekreasi pada anak di masa pandemi

Waktu : 18 Agustus 2020

Pembicara : Rena Juwita Sari, S.Pd., M.Sc., Dosen Fakultas Teknik UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Pembahasan : Masa pandemi seperti saat ini berdampak di berbagai aspek kehidupan termasuk hak-hak anak yang rentan terabaikan. Hak anak untuk mendapat pendidikan di sekolah, bermain di luar rumah, berkegiatan rekreasi hendaknya tetap terpenuhi.

Kesimpulan : Anak yang biasanya dapat bersosialisasi dalam kegiatan belajar di sekolah harus tetap berada di rumah dan kehilangan waktu bersama teman serta guru. Maka hendaknya Orang tua melakukan beberapa hal untuk mengganti hal-hal yang biasa rutin dilakukan anak agar anak tidak mengalami stres dan tetap mendapatkan haknya untuk belajar serta bermain di luar rumah

10. Tema : Disiplin orang tua tentang kepatuhan pada protokol kesehatan dan pengaruhnya pada anak

Waktu : 8 September 2020

Pembicara : Sari Wulandari Hafsari, S.T., M.Sc., Dosen Fakultas Teknik UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Saat ini banyak orang abai terhadap protokol kesehatan, dampaknya korban yang terkena Covid-19 pun meningkat tajam. Virus Covid yang tidak terlihat semakin menguji kedisiplinan masyarakat untuk tetap patuh pada protokol kesehatan.

Kesimpulan : Faktor yang mempengaruhi terbentuknya suatu kedisiplinan seorang anak terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri si anak. Antara lain kemampuan pemahaman, minat, dan motivasi anak. Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri anak. Antara lain lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam mendampingi anak-anak usia dini, hendaknya orang tua memberi perhatian lebih pada anak-anak.

11. Tema : Keterampilan membuat film pada anak-anak di masa pandemi: literasi dunia maya

Waktu : 23 Juni 2020

Pembicara : Sapta Kurniawati, S.Psi., M.Psi., salah satu narasumber, praktisi Pendidikan dan Konselor UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Keterampilan membuat film pada anak-anak di masa pandemi menjadi alternatif kegiatan yang dapat dikembangkan. Selaras dengan perkembangan teknologi saat ini yang semakin pesat maka perlu adanya literasi dunia maya bagi anak-anak.

Kesimpulan : Orang tua dan pendamping dapat membantu merencanakan pembuatan film dengan memberikan kebebasan anak untuk mengembangkan kreatifitas serta imajinasinya. Fokus pendampingan lebih pada proses bagi anak untuk belajar secara nyata tentang memecahkan masalah, penjadwalan, analisis, penelitian, perencanaan, imajinasi dan keterampilan komunikasi secara nyata

12. Tema : Dilema guru dalam belajar online: penuntasan kurikulum vs pendidikan kecakapan hidup untuk anak

Waktu : 27 Oktober 2020

Pembicara : Sapta Kurniawati, S.Psi., M.Psi., Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Belajar online menjadi alternatif pembelajaran di masa pandemi COVID-19 seperti saat ini. Kegiatan belajar-mengajar jarak jauh yang peserta didiknya terpisah dari guru pun mengalami banyak kendala. Dilema yang dialami Guru antara lain yaitu fokus pada penuntasan kurikulum dan di sisi lain harus memberikan pendidikan kecakapan hidup untuk anak.

Kesimpulan : Pembelajaran jarak jauh melalui online membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, baik orang tua, guru, dan anak sebagai peserta didik. Kondisi psikologis siswa dalam situasi pandemi perlu mendapat perhatian karena interaksi sosial terbatas, dan kemungkinan muncul kejenuhan. “Diharapkan sebagai fasilitator, tenaga pendidik mengedepankan pola interaksi yang lebih dengan siswa dan orangtuanya. Mampu memberikan umpan balik serta tugas yang bervariasi sesuai dengan minat dan kondisi peserta didik”,

13. Tema : Obesitas: Remaja yang “Mager” dan Kebiasaan Jajan Online

Waktu : 3 November 2020

Pembicara : Herlinda Desi Anggraini, Miss Bantul Best Talent 2017, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan yang beresiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan serius. Gaya hidup saat ini yang berpotensi memicu remaja mengalami obesitas antara lain yaitu “Mager” atau malas gerak, menjadi istilah yang akrab di telinga remaja. Kebiasaan berbelanja makanan atau jajan yang dipermudah dengan fasilitas online semakin meningkatkan resiko tersebut.

Kesimpulan : Himbauan belajar di rumah serta social distancing sebagai upaya mencegah penyebaran infeksi virus corona berdampak pada perubahan pola hidup masyarakat. Demikian aktivitas para remaja pun menjadi terbatas. Perilaku rebahan, duduk berjam-jam tanpa jeda atau “mager” mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik sehari-hari yang dapat meningkatkan risiko terkena obesitas bagi para remaja. Kemudahan layanan dalam aplikasi ponsel menjadi daya tarik untuk terus melakukan kebiasaan jajan online.

14. Tema : Memuliakan Guru di Masa Pandemi Covid 19

Waktu : 1 Desember 2020

Pembicara : Drs. Indra Wahyudi, M.Si., Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Peran seorang Guru tidak akan tergantikan, hal ini terbukti dari berbagai keluhan orang tua yang merasa kerepotan ketika mendampingi anak dalam menjalankan pembelajaran di rumah. Para Guru pun di masa pandemi mencoba berbagai metode pembelajaran dengan segala keterbatasan. Semua upaya dilakukan agar proses belajar anak-anak Indonesia tidak terhenti.

Kesimpulan : Indikator kemuliaan guru yaitu kesiapan serta dedikasi dalam mengajar. Adanya motivasi untuk terus melakukan proses pembelajaran tentu dapat mengatasi berbagai hambatan serta kejenuhan. Kejenuhan peserta didik dapat teratasi dengan kreativitas guru dalam menyajikan materi pembelajaran.

15. Tema : Komunikasi yang Efektif antara Orang tua dan Anak dalam Menghadapi Era Ketidakpastian Tahun 2021

Waktu : 29 Desember 2020

Pembicara : Tri Novita Herdalena, S.Psi. Psikolog, Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) Kenari, Dinas Pemberdayaan Masyarakat Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Yogyakarta, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Komunikasi yang efektif merupakan kunci interaksi yang dapat membangun ketangguhan serta kesehatan mental sebuah keluarga. Terlebih dalam menghadapi era ketidakpastian tahun 2021.

Kesimpulan : Orang tua hendaknya perlu memahami perasaan anak. Pola komunikasi dalam mendampingi perkembangan anak lebih pada memberi alternatif tentang apa yang perlu dilakukan, memberi kebebasan pada anak untuk belajar mencari solusi terhadap sebuah permasalahan. Hal ini untuk mendukung perkembangan emosi serta intelektual bagi anak.

16. Tema : Menciptakan Hiburan yang Sehat dan Aman dari Covid 19 bagi Keluarga pada Musim Liburan Tahun Baru

Waktu : 5 Januari 2021

Pembicara : Arni Dewi Boronnia, ST, M.Sc. Alumni Wageningen University The Netherland, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Kreativitas untuk menciptakan hiburan yang sehat dan aman dari Covid 19 bagi keluarga pada musim liburan Tahun Baru sangat dibutuhkan. Situasi liburan yang berbeda dibanding tahun-tahun sebelumnya akibat dampak pandemi tentu dirasakan oleh semua lapisan masyarakat.

Kesimpulan : Hiburan yang sehat dan aman di tengah pandemi yang terjadi saat ini tentu diartikan secara fisik dan psikologis. Diharapkan dalam setiap keluarga juga ada interaksi yang baik dan saling memberi dukungan. Terlebih dalam rutinitas kegiatan masing-masing anggota keluarga yang selama ini dilakukan di rumah. Musim liburan tahun baru bisa dijadikan saat yang tepat untuk meningkatkan keharmonisan dalam keluarga meskipun dalam situasi pandemi.

17. Tema : Memberikan Edukasi kepada Anak tentang Toleransi

Waktu : 23 Februari 2021

Pembicara : R. Giat Tri Sambodo, SE., MIP., Kasie. Pemenuhan dan Perlindungan Hak Anak, Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Dan Pengendalian Penduduk DIY, Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi: Upaya memberikan edukasi toleransi kepada anak menjadi hal yang penting karena keberadaan manusia sebagai makhluk sosial. Manusia dalam berinteraksi membutuhkan nilai-nilai yang dapat memberi aspirasi, mengarahkan, dan menjaga kehidupannya. Apa dan bagaimana edukasi toleransi kepada anak

Kesimpulan: Pentingnya pendidikan toleransi diberikan pada anak-anak karena pada anak terlebih di fase usia dini mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan luar biasa sehingga menjadi masa yang tepat untuk melakukan pendidikan. Pendidikan toleransi pun hendaknya dapat diberikan pada anak-anak sebelum anak memasuki dunia sekolah.

18. Tema : Belajar digital sopan santun pada anak

Waktu : 9 Maret 2021

Pembicara : RR. Putri Ana Nurani, SS., MM., selaku aktivis dan pemerhati dunia Anak sekaligus menjabat sebagai Kepala Bagian Kantor Urusan Internasional (KUI) UP45, Fx. Wahyu Widianoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi: Pendidikan etika dalam bermedia sosial penting mendapat perhatian lebih saat ini. Kondisi bahwa terdapat banyak ujaran kebencian di media sosial yang dilakukan oleh individu yang rerata berusia dewasa tentu menjadi contoh yang buruk bagi anak-anak.

Kesimpulan: Anak-anak yang tumbuh di era globalisasi seperti saat ini begitu piawai menggunakan teknologi. Perlu ada pengawasan, pendampingan yang tepat untuk mengajarkan tentang bagaimana sopan santun ketika sedang online dan berinteraksi dengan orang lain di dunia maya. Pendampingan yang tepat sebagai upaya agar anak tidak menyalahgunakan teknologi, melecehkan orang lain atau bahkan menempatkan mereka pada risiko cyberbullying.

### **3.1. Penyadaran dan berjuang bersama**

Literasi kesehatan mental sangat penting dikembangkan dalam menjalani masa pandemi Covid-19. Situasi yang menekan merupakan bagian dalam dinamika kehidupan manusia yang mempunyai konsekuensi stres, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan melakukan cara-cara coping yang efektif akan membantu individu mencapai sesuatu kehidupan yang bahagia serta sehat secara psikologis (Sarafino, 1997; Desjarlais, dkk., 1995; Kahn, 1981).

Apapun kondisi saat ini, hanya diri pribadi yang sanggup menjaga agar tidak “sakit”. Maka penanganan masalah pribadi dan upaya membantu diri sendiri (self-care) menjadi keharusan dalam menjalani kondisi seperti saat ini. Penting bagi kita untuk tetap menumbuhkan kembangkan potensi psikologis agar kesehatan jiwa atau mental kita pun terjaga.

Adapun tema diskusi yang diangkat dalam acara siaran interaktif di radio lebih sebagai upaya mengajak pembicara dan pendengar untuk bersama merefleksikan potensi psikologis yang dapat ditumbuhkan kembangkan di tengah pandemi seperti saat ini. Selanjutnya menyadari kemampuan yang sangat mendasar dalam diri setiap individu, antara lain yaitu kemampuan berbagi, bersyukur dan daya juang.

Kemampuan berbagi, dapat berbentuk dalam perilaku memberi serta membantu secara sukarela yang disebut sebagai altruisme (Sears, dkk 1994). Altruisme merupakan perbuatan perilaku prososial yang bermanfaat pada orang lain tetapi tidak mengarah pada kepentingan perorangan (Crisp dan Turner, 2007). Baron dan Byrne (2005), menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi altruisme, salah satunya adalah empati. Seperti diungkapkan oleh Hurlock (1999), bahwa empati merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti tentang perasaan dan emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain.

Berbagi di saat kita berkelebihan merupakan hal yang mudah dilakukan, menjadi sebuah tantangan bila kita mampu melakukan kegiatan berbagi di saat kita pun merasa kekurangan dan sangat membutuhkan. Hal yang masih mungkin dapat kita bagikan dalam kondisi krisis seperti saat ini seperti senyuman sebagai bentuk perhatian, sapaan, waktu, informasi, tenaga hingga doa.

Kemampuan bersyukur, syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan. Individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia (Watkins, 2003). Individu yang bahagia memiliki kreatifitas dan produktifitas yang lebih dan terbukti memiliki umur yang panjang karena kebahagiaan mempengaruhi kesehatan dan berdampak pada sistem imun (Carr, 2004).

Froh (2009), menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimisme, munculnya perilaku prososial, dan dukungan sosial. Syukur hendaknya tidak sekedar diungkapkan melalui kata-kata, melainkan dinyatakan dengan tindakan



secara nyata. Seperti dalam kondisi pandemi saat ini ungkapan syukur atas hidup serta kesehatan dapat berupa meningkatkan pola perilaku hidup bersih dan sehat serta semangat dalam berbagai upaya pencegahan penularan Covid 19.

Kemampuan daya juang, dijelaskan oleh Stoltz (1997), bahwa daya juang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan dalam menghadapi dan mengatasi segala kesulitan yang terjadi dengan terus ulet dan tekun dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan pribadi yang mampu menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang sangat menekan, dalam konsep psikologi juga dikenal dengan istilah Adversity Intelligence (Stolz, 2007), Hardiness (Kobasa, dkk., 1982), Resilience (Reivich, dkk., 2002).

Harapan setelah acara diskusi interaktif maka adanya kesadaran dan kemauan untuk berjuang bersama dalam menghadapi masa pandemi- Covid 19. Daya juang merupakan sesuatu yang sangat penting dan perlu dimiliki oleh setiap individu dalam mensikapi kondisi bencana pandemi seperti saat ini. Karakteristik individu yang berdaya juang antara lain menyukai kerja keras karena mampu menikmati pekerjaan yang dilakukan. Memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar memiliki makna. Antusias menyongsong masa depan karena perubahan sebagai dinamika dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan.

#### 4. Simpulan

Masa pandemi Covid 19 berdampak pada segala aspek kehidupan bagi masyarakat. Upaya pencegahan dan mengurangi resiko penularan serta agar mampu tetap menjalani rutinitas kehidupan secara lebih sehat sangatlah membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak. Pemaknaan kondisi lapangan dan refleksi kasus yang dialami dan dirasakan masyarakat sebagai dasar dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat serta pengembangan kesehatan mental masyarakat.

Peran akedemisi lebih sebagai fasilitator dan motivator bagi masyarakat dalam memberi literasi kesehatan mental. Bentuk pengabdian kepada masyarakat dapat berdasar refleksi kasus keseharian yang dirasakan oleh masyarakat dan memberikan pendampingan alternatif sikap yang menekankan pada aspek psikologis. Harapan dari tulisan ini dapat memacu penelitian lanjutan dan merancang program pendampingan psikologis yang dapat membantu mengatasi masalah-masalah psikologis yang sampai dengan saat ini belum teratasi secara komprehensif.

#### Rujukan

- Ardianto, Elvinaro. (2007). Komunikasi Massa Suatu Pengantar. Bandung : Simbosa Rekatama Media
- Baron, R. A. dan Byrne. D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Burhan, Fanani. (2013). Buku Pintar Menjadi MC, Pidato, Penyiar Radio Dan Televisi. Yogyakarta: Araska.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner- Routledge.Froh.
- Crisp R.J. & Turner R.N. (2007). *Essential Social Psychology*. (London; Sage Publications, 2007)
- Desjarlais, R., Eisenberg, L., Good, B., & Kleinman, A. (1995). *World Mental Health*. New York: Oxford University Press.
- Effendy, R. (2014). Program siaran interaktif (talk back radio) sebagai ruang public masyarakat untuk mengembangkan demokrasi local: Studi pada program "citra publika Radio Citra 87.9 FM Kota Malang. Vol. 9 (1).
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650

- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak. Jilid 2*. Alih Bahasa: Med. Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. doi:10.1192/bjp.177.5.396.
- Kahn, M. W. (1981). *Basics Methods for Mental Health Practitioners*. Cambridge, Massachusettes : Winthrop Publishers, Inc.
- Kobasa, S. C. & Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health : A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 168-177.
- Kutcher S., Wei Y., & Coniglio C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Can J Psychiatry*. 61(3).
- Prilani. (2010). *Radio Kampus: memahami media komunitas akademika*. Kediri: STAIN Kediri Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology, Biopsychosocial Interaction*, 3rd. New York : Joh Wilwy & Sons, Inc.
- Sears, D.O, Fredman, J. L., dan Peplau, L.A. (1994). *Psikologi Sosial*. Jilid II. Alih Bahasa: Michael Ardiyanto. Jakarta: Erlangga.
- Stoltz, G. P. (1997). *Adversity quotient turning obstacles into opportunities*. New York: John Willey & Sons.
- Stolz, P.G. (2007). *Adversity Question: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Terjemahan T. Hermaya; Ed. Yovita Hardiwati). (Cetakan ketujuh)*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Triartanto, A.lus Y. (2010). *Broadcasting Radio : Panduan Teori dan Praktek*. Pustaka Book. Yogyakarta.
- Watkins, P.C, Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 5, 431-452.
- Yap, M. B. H., & Jorm, A. F. (2012). Young people's mental health first aid intentions and beliefs prospectively predict their actions: Findings from an Australian National Survey of Youth. *Psychiatry Research*, 196(2–3), 315–319. doi:10.1016/j.psychres.2011.10.004.

# Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada *Dive Guide* Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado

Kurniawan Kerebungu<sup>1\*</sup>, dan Dyan Evita Santi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>) Dive Guide, Kota Manado Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

\*Penulis Koresponden: Kurniawan Kerebungu, Email: kurniawan\_s2@untag-sby.ac.id.

## Abstrak

Penelitian ini diangkat akibat pandemi Covid-19 di Indonesia dimana akibat dari pandemi Covid-19 ini berhimbis kepada pekerja lebih spesifiknya *Dive Guide* yang dirumahkan akibat dari penurunan jumlah wisata mancanegara yang masuk ke kota Manado. Akibat dari semua itu maka diperlukannya resiliensi dari para *dive guide* tersebut dimana mereka harus menghadapi kesulitan dan mencoba untuk bangkit dari hal tersebut, guna untuk meningkatkan resiliensi mereka disadari dibutuhkan dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman, ataupun perusahaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemic Covid-19 di Manado. Penelitian ini dilakukan terhadap 50 orang dengan menggunakan teknik snowball sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui skala dukungan sosial dan skala resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Data di analisis dengan analisis regresi linier sederhana menunjukan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 dimana hipotesis ada pengaruh dengan nilai t hitung  $6,010 > t$  tabel  $2,011$  selanjutnya signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan pengaruh dukungan sosial sebesar 42,9% dan berdasarkan aspek dukungan sosial, aspek informatif memiliki pengaruh terbesar yaitu 43,7%. Hipotesis dalam penelitian ini adanya peran positif dari dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Maka dukungan sosial terhadap resiliensi para *dive guide* ialah dibutuhkan karena dengan adanya dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman, maupun perusahaan yang merumahkan mereka dapat membuat mereka bertahan dan bangkit dari kesulitan yang mereka hadapi.

**Kata Kunci:** dukungan sosial, resiliensi, covid-19

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang Permasalahan

Dunia pada saat ini sedang dilanda dengan sebuah bencana yang menyerang hampir semua negara yang ada di dunia ini. Indonesia adalah salah satu Negara yang terdampak dari bencana Covid-19 ini, akibat dari covid-19 ini ada banyak kerugian yang dialami oleh Negara salah satunya ialah dari segi ekonomi dimana faktor ekonomi yang berdampak bagi perusahaan-perusahaan ini mengakibatkan terjadinya penutupan sementara perusahaan ataupun pengurangan pegawai bersekala besar baik itu karyawan yang dirumah / diberhentikan sementara dari pekerjaan maupun di PHK dari pekerjaannya. Di Manado sejak tahun 2009 tepatnya pada saat acara puncak Sail Bunaken yang diselenggarakan di Pantai Malalayang, Manado, Sulawesi Utara terjadi pemecahan rekor penyelaman masal (Ikanubun, 2018). Sejak saat itu mulai banyak lowongan pekerjaan pada perusahaan pariwisata lebih khususnya yang bergerak dibidang Diving. Masyarakat Manadapun mulai meminati jenis pekerjaan baru itu yakni sebagai Divers atau bisa disebut juga sebagai *dive guide*. Pekerjaan ini banyak diminati masyarakat karena tidak adanya tuntutan status pendidikan melainkan hanya memerlukan keterampilan dan sertifikat sebagai *Divers / Dive Guide*. Puncak dari pekerjaan ini dimulai pada tahun 2016 dimana mulai

dibukanya penerbangan langsung dari beberapa kota di China ke Manado, dan event Internasional pemecahan rekor kembali yang diselenggarakan oleh WASI di Kawasan Megamas Manado pada tahun 2019. Mayoritas wisman yang datang ke Manado berasal dari China, berdasarkan data dari Kepala Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Utara (Sulut) Ateng Hartono mengungkapkan jumlah wisatawan mancanegara (wisman) yang datang Bumi Nyiur Melambai sebanyak 10.743 orang pada Desember 2019. Realisasi itu naik 16 persen dibandingkan dengan 9.261 pada November 2019. Pada Desember 2019, wisman asal China masih mendominasi kunjungan sebanyak 9.555 orang atau setara dengan 88,94 persen dari total kunjungan wisman. Posisi selanjutnya ditempati oleh turis asal Singapura 132 orang atau 1,23 persen dan Amerika Serikat 120 orang atau 1,12 persen (Pratomo, 2020).

Namun akibat dari pandemi Covid-19 yang terjadi di Wuhan China pada Desember 2019 mengakibatkan beberapa penerbangan dari China ditutup. Setelah adanya *statement* dari Pemerintah Indonesia terkait penyebaran Covid-19 yang sudah masuk di Indonesia pada bulan Maret 2020 penerbangan langsung dari China ke Manado diberhentikan / ditutup sementara sampai waktu yang belum tentukan. Imbas dari ditutupnya penerbangan langsung dari China itu ialah penurunan jumlah wisata mancanegara, sehingga beberapa perusahaan yang bergerak dibidang pariwisata khususnya Diving mengalami penurunan tamu dan kerugian akibat tidak adanya *income*. Maka dari itu beberapa perusahaan memutuskan untuk melakukan pemberhentian sementara bagi karyawan termasuk para *dive guide*. Akibat dari semua hal yang terjadi nyatanya dibutuhkan resiliensi dari para *dive guide* dimana mereka perlu menghadapi kesulitan dan mencoba bangkit dari semua kesulitan itu, dimana salah satu factor yang dapat meningkatkan resiliensi dari para *dive guide* ini ialah dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman, maupun perusahaan yang merumahkan mereka.

## 1.2. Kebaruan Penelitian

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan Efek Dukungan sosial, resiliensi, dan isu-isu efek covid-19 pada pekerja serta pariwisata yang menjadi acuan bagi penulis sebagai referensi dan ide pemikiran guna memperoleh kebaruan dalam ilmu penelitian ini. Untuk menunjukan kebaruan dalam penelitian ini, maka ada beberapa penelitian terdahulu yang bisa di komparasikan dengan penelitian ini diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heppi Septia Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang melakukan penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi korban bencana dipacitan dengan judul skripsi “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Remaja Korban Bencana Di Pacitan” (Septia, 2018). Studi yang dikerjakan Heppy pada tahun 2018 ini bertujuan Mengetahui adanya hubungan dukungan social teman sebaya dan resiliensi remaja korban bencana di Pacitan.  
Hal yang membedakan penelitian Heppy dengan penelitian ini adalah bahwa Heppy fokus kasusnya lebih melihat pada subjek remaja dan lokasi yang bertempat di Pacitan. Sementara untuk penelitian kali ini lebih melihat pada subjek pekerja yang dirumahkan akibat pandemic covid-19 dan dilakukan di Manado.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 melakukan penelitian mengenai dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan PHK dengan judul tesis “Dukungan Sosial, Efikasi Diri, dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja” (Aziz & Noviekayati, 2016). Studi yang dikerjakan Aziz pada tahun 2016 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efiaksi diri terhadap karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja.  
Hal yang membedakan penelitian Aziz dengan penelitian ini adalah bahwa Aziz focus kasusnya lebih melihat pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. Sementara penelitian kali

ini lebih melihat pada karyawan yang Dirumahkan dari tempat kerjanya akibat pandemic Covid-19.

### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dan penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melihat peran dari dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 di Manado.

### 1.4. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ialah adanya peran positif dari dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Corona Virus Disease-19 (Covid-19)

#### 2.1.1. Pengertian Covid-19

Covid-19 adalah kepanjangan dari *Corona Virus Disease 19* merupakan wabah pneumonia yang disebabkan oleh virus corona pertama kali terjadi provinsi wuhan, Hubei dan telah menyebar dengan sangat cepat di seluruh Cina dan kemudian menyebar lebih luas lagi di berbagai negara di dunia. Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. Sumber penularan kasus ini masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan. (Rothan & Byrareddy, 2020).

Dunia sedang menghadapi permasalahan yang sangat krusial dengan kehadiran Covid-19 yang telah menyebar luas ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Dilematis berbagai negara dalam menanggulangi covid-19 membuat pemerintahan bahkan masyarakat merasakan keresahan dan kerugian yang berdampak pada kesehatan maupun perekonomian. Sehingga, pemerintah perlu mengeluarkan kebijakan yang diatur dalam PP No. 21 Tahun 2020 tentang PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut, membuat beberapa perusahaan mengambil langkah untuk mengurangi kerugian akibat Covid-19 (Juaningsih, 2020).

Pilihan merumahkan dan melakukan PHK pada karyawan pun terpaksa dilakukan perusahaan skala kecil maupun besar. Hal ini menimbulkan peningkatan angka pengangguran yang cukup signifikan. Data terakhir Badan Pusat Statistik (BPS) pada Agustus 2019, tingkat pengangguran terbuka mencapai 7,05 juta orang atau 5,28 % dari jumlah angkatan kerja. Center of Reform on Economics (CORE) Indonesia memperkirakan jumlah pengangguran terbuka pada kuartal kedua 2020 akan bertambah 4,25 juta orang. Angka tersebut merupakan proyeksi yang dibuat CORE berdasarkan skenario ringan dampak pandemi corona. Sementara pada skenario sedang akan terdapat tambahan 6,68 juta orang yang menganggur, sedangkan pada skenario berat sebanyak 9,35 juta orang. (Nurwati, 2020)

### 2.2. Pekerja

#### 2.2.1. Pengertian Pekerja

Pengertian karyawan tetap dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pegawai yang bekerja di suatu badan usaha (perusahaan) secara tetap berdasarkan surat keputusan. Sedangkan menurut Mangkunegara (Yulianto, 2011). pekerja tetap adalah pekerja atau mereka yang bekerja dengan memperoleh upah /gaji secara tetap baik ada kegiatan ataupun tidak, dibayar tetap, pada suatu periode tertentu dan tidak tergantung pada hari masuk kerjanya.

Definisi lain menurut Hasibuan (Jufrizen, 2016) mendefinisikan karyawan sebagai penjual jasa (pikiran dan tenaga) dan mendapatkan kompensasi yang besarnya telah ditetapkan terlebih dahulu.



Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa karyawan adalah orang yang bekerja ataupun orang yang menjual pikiran dan tenaga untuk mendapatkan upah maupun kompensasi yang besarnya telah disepakati dan ditetapkan terlebih dahulu.

### *2.2.2. Pengertian Pekerja yang Dirumahkan*

Pengertian Pekerja Yang Dirumahkan Istilah “dirumahkan” tidak dikenal dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (“Undang-Undang Ketenagakerjaan”). Mengenai istilah “dirumahkan” ini, kita dapat merujuk kepada Butir f Surat Edaran Menteri Tenaga Kerja Kepada Pimpinan Perusahaan di Seluruh Indonesia No. SE-907/MEN/PHIPPHI/X/2004 tentang Pencegahan Pemutusan Hubungan Kerja Massal (“SE Menaker 907/2004”) yang menggolongkan “meliburkan atau merumahkan pekerja/buruh secara bergilir untuk sementara waktu” sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan sebelum melakukan pemutusan hubungan kerja. Selain itu, istilah ini dapat juga kita temukan dalam Surat Edaran Menteri Tenaga Kerja No. SE-05/M/BW/1998 Tahun 1998 tentang Upah Pekerja yang Dirumahkan Bukan Ke Arah Pemutusan Hubungan Kerja (“SE Menaker 5/1998”).

## **2.3. Resiliensi**

### *2.3.1. Pengertian Resiliensi*

Menurut Wolins (Dell et al., 2005) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan luar biasa yang dimiliki individu dalam menghadapi kesulitan, untuk bangkit dari kesulitan yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis sehat.

### *2.3.2. Aspek – aspek Resiliensi*

Menurut Connor & Davidson (dalam Campbell-Sills & Stein, 2007), mengatakan bahwa resiliensi akan terkait dengan hal – hal di bawah ini:

1. Kompetensi personal, yaitu standar yang tinggi dan keuletan. Ini memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
2. Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat atau tegar dalam menghadapi stress, ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan coping terhadap stress, berpikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang dalam menghadapi masalah
3. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain. Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi jika menghadapi perubahan.
4. Kontrol atau pengendalian diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain.
5. Pengaruh spiritual, yaitu yakin pada Tuhan atau nasib.

### *2.3.3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Resiliensi*

Menurut (Resnick, L. P. & Roberto, 2011), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu:

1. *Self-Esteem*
2. Dukungan Sosial (*social support*)
3. Emosi positif
4. Spiritualitas

## **2.3. Dukungan Sosial**

### *2.3.1. Pengertian Dukungan Sosial*

Dukungan sosial menurut House (Aziz & Noviekayati, 2016), diartikan sebagai bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan, yakni dukungan instrumen (menolong orang secara langsung dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian, cinta, dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi yang dapat digunakan penerima untuk coping), dan dukungan appraisal (umpan balik secara langsung tentang fungsi perorangan pada peningkatan harga diri).

### 2.3.2. Aspek – aspek Dukungan Sosial

House (dalam Cohen & Syme, 1985) membagi dukungan sosial atas empat aspek, yakni:

#### 1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial berupa empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

#### 2. Dukungan Penilaian /Penghargaan

Dukungan penilaian / penghargaan merupakan dukungan sosial, berupa ungkapan hormat secara positif kepada seseorang, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif seseorang dengan orang-orang lain.

#### 3. Dukungan Informatif

Dukungan informatif merupakan bentuk dukungan sosial berupa pemberian nasehat, saran, petunjuk – petunjuk, dan umpan balik.

#### 4. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan sosial yang bersifat langsung, misalnya bantuan peralatan, pekerjaan, dan keuangan.

## 3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian ini termasuk ke dalam eksplanatif dan jenis penelitiannya adalah non-eksperimental. Di dalam penelitian ini akan dilihat dinamika pengaruh variabel prediktor, yaitu dukungan sosial, terhadap variabel terikat, yaitu resiliensi.

Peneliti mengadaptasi skala resiliensi yang dibuat oleh Connor & Davidson (dalam Campbell-Sills & Stein, 2007) untuk mengukur tingkat resiliensi *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Skala ini terdiri dari 30 item, yang mengukur lima komponen dari resiliensi, dan berbentuk skala likert dari 1-5. Rentang skor skala resiliensi berkisar antara 0-100. Contoh item dari skala resiliensi: “Saya tetap dapat berpikir positif sekalipun saya sudah dirumahkan dari pekerjaan”. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas, didapatkan 28 item yang berfungsi dengan baik, dihasilkan koefisien reliabilitas  $\alpha=0.87$  dan korelasi item-total di atas 0.2.

Pada skala dukungan sosial, peneliti melakukan konstruksi alat ukur sendiri berdasarkan teori dari House (dalam Cohen & Syme, 1985) yang di dalamnya mengukur empat jenis dukungan, yakni dukungan emosional, dukungan penilaian / penghargaan, dukungan informatif, dukungan instrumental. Jumlah total item yang berfungsi dengan baik untuk skala dukungan sosial adalah berjumlah 19 item. Rentang pilihan jawaban berkisar antara 1-5. Contoh item dari skala dukungan sosial: “Teman - teman dekat ikut bersimpati ketika saya dirumahkan dari pekerjaan” (Emosional), “Di saat saya terpuruk karena dirumahkan dari pekerjaan, keluarga tetap memberikan semangat” (penilaian/penghargaan), “Teman-teman memberikan informasi lowongan pekerjaan, ketika tahu saya dirumahkan dari pekerjaan saya” (informatif), dan “Ketika memiliki masalah keuangan karena dirumahkan dari pekerjaan, keluarga saya segera membantu” (instrumental). Standar koefisien reliabilitas yang digunakan adalah berasal dari Azwar (2011, 2012). Dari hasil uji reliabilitas, ditemukan bahwa skala dukungan sosial memiliki koefisien reliabilitas yaitu  $\alpha=0.82$  dan korelasi item total di atas 0,2.

Di dalam penelitian ini, yang menjadi sampel penelitian adalah sebanyak 50 *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Karena peneliti menentukan kriteria sampel yang cukup spesifik, maka sampel diambil dengan teknik *snow ball* (bola salju) dimana sampel diperoleh melalui proses bergulir dari satu responden ke responden yang lainnya dengan membagikan alamat atau *link google formulir* guna pengisian skala resiliensi dan dukungan sosial yang telah dibuat oleh peneliti. Metode analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan uji regresi sederhana. Sebelum melakukan uji regresi sederhana peneliti melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu yaitu diawali dengan uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-smirnov untuk membuktikan normalitas residual serta uji linearitas untuk melihat apakah hubungan antara kedua variabel membentuk garis linear. Setelah dilakukan uji asumsi klasik, terbukti bahwa data dari uji Normalitas terdistribusi normal sig. 0,200 > dari 0,05, selanjutnya dari uji linieritas membentuk garis linear antar variabel yakni nilai linieritas sig. 0,000 < 0,05 dan nilai deviasi dari linearitas sebesar 0,480 > dari 0,05 kemudian dilihat dari nilai F hitung adalah 1,026 < dari 4,04 F tabel maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel resiliensi, dan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas melalui uji glejser dengan variable Abs\_RES sebagai variable dependent dibuktikan dengan nilai signifikan yaitu 0,430 > dari 0,05, sehingga dapat dilakukan pengujian untuk melihat nilai kontribusi dari setiap sumber dukungan sosial terhadap resiliensi *dive guide* yang dirumahkan.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Hasil

**Tabel 1: Uji Korelasi Dukungan Sosial terhadap Resiliensi.**

|                 | Unstandardized Coefficients |            | t     | Sig.  |
|-----------------|-----------------------------|------------|-------|-------|
|                 | B                           | Std. Error |       |       |
| (Constant)      | 54,796                      | 9,511      | 5,761 | 0,000 |
| Dukungan Sosial | 0,775                       | 0,129      | 6,010 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 1, tampak bahwa angka konstan dari unstandardized coefficients adalah sebesar 54,796 artinya jika tidak ada dukungan sosial (X) maka nilai konsisten resiliensi (Y) adalah sebesar 54,796. Angka koefisien regresi adalah sebesar 0,775 artinya jika setiap penambahan 1% tingkat dukungan sosial (X), maka resiliensi *dive guide* akan meningkat sebesar 0,775. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa dukungan sosial (X) berpengaruh positif terhadap resiliensi (Y) *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Persamaan regresinya adalah

$$Y = 54,796 + 0,775 X$$

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari < probabilitas 0,05 dan berdasarkan nilai t hitung diketahui sebesar 6,010 > dari pada nilai t table yakni 2,011, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial (X) terhadap resiliensi (Y).

**Tabel 2: Besar Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi.**

| R                  | R Square |
|--------------------|----------|
| 0,655 <sup>a</sup> | 0,429    |

a. Predictor: (Constant), Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui nilai R Square sebesar 0,429. Nilai ini berarti bahwa pengaruh Dukungan sosial (X) terhadap resiliensi (Y) adalah sebesar 42,9% sedangkan 57,1% resiliensi divers yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti.

**Tabel 3: Uji Korelasi Dukungan Sosial dengan Resiliensi.**

|                        | <i>Dukungan Sosial</i> | <i>Resiliensi</i>   |
|------------------------|------------------------|---------------------|
| <i>Dukungan Sosial</i> | Pearson Correlation    | 0,655**             |
|                        | Sig. (2-tailed)        | 0,000               |
| <i>Resiliensi</i>      | 0,655**                | Pearson Correlation |
|                        | 0,000                  | Sig. (2-tailed)     |

\*\* Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Selanjutnya untuk melihat lebih jauh terkait hubungan dukungan sosial dengan resiliensi, peneliti menambahkan uji korelasi pearson antara resiliensi dan dukungan sosial (tabel 3). Hasil korelasi menunjukkan adanya nilai  $r=0,655 >$  dari  $r$  tabel 0,230 dengan nilai signifikansi  $0,000 <$  dari probabilitas 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemic covid-19, artinya semakin besar dukungan sosial, maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh *dive guide*.

**Tabel 4: Kontribusi Aspek Dukungan Sosial terhadap Resiliensi.**

| ASPEK        | Dukungan Sosial |          |                             |
|--------------|-----------------|----------|-----------------------------|
|              | Sig.            | R Square | Unstandardized Coefficients |
| Emosional    | 0,000           | 0,252    | $Y = 69,529 + 2,188X$       |
| Penilaian    | 0,000           | 0,421    | $Y = 59,810 + 3,154X$       |
| Informatif   | 0,000           | 0,437    | $Y = 65,080 + 2,384X$       |
| Instrumental | 0,001           | 0,222    | $Y = 78,326 + 1,821X$       |

Berdasarkan tabel 4, tampak bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap resiliensi *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Dalam hal ini, subaspek dukungan sosial yang paling berperan terhadap resiliensi divers dengan kontribusi sebesar 43,7%, yakni dukungan informatif, dan dukungan penilaian sebesar 42,1%.

#### 4.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 yang menggunakan sebanyak 50 sampel penelitian. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 9 Maret 2021 hingga 14 Maret 2020. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala dukungan sosial dan resiliensi melalui *link google form* kepada subjek yang sesuai dengan kriteria.

Setelah melakukan uji prasyarat penelitian, peneliti melakukan uji analisis data menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik. Teknik data yang digunakan dalam mencari pengaruh adalah menggunakan uji regresi linier sederhana yang diolah dengan menggunakan *IBM SPSS versi 24 for Windows*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari dukungan sosial terhadap resiliensi *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19.

Peran dukungan sosial sangat penting bagi *dive guide* yang dirumahkan. Menurut Jang (dalam Febriyanti, 2019) resiliensi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, dimana semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi resiliensi. Karena dengan adanya dukungan yang berarti dari keluarga, teman maupun kelompok sosial divers yang dirumahkan akan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan atau tekanan yang dia rasakan. Divers tersebut juga akan merasa dihargai dan mendapat kepedulian terhadap suatu permasalahan yang dihadapi, sehingga individu yang mempunyai perasaan nyaman karena mendapatkan dukungan akan lebih efektif dalam menghadapi masalah dan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya serta lebih menghargai dirinya sendiri, dengan adanya kepedulian, penghargaan, dorongan dan nasehat dari keluarga, sahabat maupun kelompok sosial akan membuat individu tersebut lebih mudah beradaptasi terhadap permasalahan atau disebut resilien.

Dari hasil Uji regresi sederhana didapatkan signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 dimana hasil ini lebih kecil dari nilai probabilitas yang ditentukan yaitu 0,05 dan hasil ini diperkuat berdasarkan hasil dari nilai t hitung yang diketahui sebesar 6,010 dimana nilai ini lebih kecil dari pada nilai t table yaitu sebesar 2,011, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada efek positif dari dukungan sosial terhadap resiliensi dari *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemic Covid-19. Sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemic Covid-19. Selanjutnya dari nilai R Square yaitu sebesar 0,429 bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh dari dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 42,9 % sedangkan 57,1% lainnya dari resiliensi divers yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti.

Selanjutnya untuk melihat aspek dukungan sosial mana yang paling berpengaruh terhadap resiliensi peneliti mencoba untuk menguji setiap aspek yang dimiliki oleh dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa aspek dukungan sosial yang paling berperan adalah dukungan informative sebesar 43,7%, selanjutnya 42,1% pada dukungan penilaian/penghargaan. Besar kontribusi ini melampaui jumlah besar peran dukungan emosional sebesar 25,2% dan dukungan instrumental sebesar 22,2%, sehingga dukungan informatif dan penilaian yang lebih dibutuhkan untuk meningkatkan resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Maka dukungan sosial terhadap resiliensi para *dive guide* ialah dibutuhkan karena dengan adanya dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman, maupun perusahaan yang merumahkan mereka dapat membuat mereka bertahan dan bangkit dari kesulitan yang mereka hadapi.

## Rujukan

- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.742>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In *Social support and health*. (pp. 3–22). Academic Press.
- Dell, C. A., Dell, D. E., & Hopkins, C. (2005). Resiliency and Holistic Inhalant Abuse Treatment. *Journal of Aboriginal Health*, March.
- Febriyanti, F. (2019). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI DIMODERASI OLEH KEBERSYUKURAN PADA PENYINTAS GEMPA BUMI DI LOMBOK. *UMM Institutional Repository*, 1–58. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/46392>
- Ikanubun, Y. (2018). *Penyelaman Massal di Manado Perhatikan Keberadaan Terumbu Karang*. *Www.Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/bola/read/3606687/penyelaman-massal-di-manado-perhatikan-keberadaan-terumbu-karang>
- Juaningsih, I. N. (2020). Analisis Kebijakan PHK Bagi Para Pekerja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 189–196.
- Jufrizen. (2016). *Efek mediasi kepuasan kerja pada pengaruh kompensasi terhadap kinerja karyawan jufrizen*.
- Nurwati, R. A. M. dan R. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Angka Pengangguran di Indonesia. *Rahma Ainul Mardiyah R. Nunung Nurwati*.
- Pratomo, M. N. (2020). *Kunjungan Wisman ke Sulut Naik di Atas 6 Persen*. *Sulawesi.Bisnis.Com*. <https://sulawesi.bisnis.com/read/20200203/540/1196593/kunjungan-wisman-ke-sulut-naik-di-atas-6-persen>
- Resnick, L. P. & Roberto, K. A. (2011). RESILIENCE IN AGING: CONCEPTS, RESEARCH, AND OUTCOMES.



- New York: Springer Science & Business Media.*
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. In *Journal of Autoimmunity* (Vol. 109, Issue February, p. 102433). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Septia, H. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Remaja Korban Bencana Di Pacitan. *Skripsi*, 1–63.
- Yulianto, E. (2011). Pengaruh Motivasi Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT Tunas Abadi Makmur (TAM) divisi Sony Xperia Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jpap/article/view/9490/9383>

# Apakah Kekerasan pada Anak Merupakan Bentuk Parental Burnout di Masa Pandemi?

Diana Putri Arini

Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Misi Charitas

Penulis Korespondensi: Diana Putri Arini, Email: [Diana\\_putri@ukmc.ac.id](mailto:Diana_putri@ukmc.ac.id)

## Abstrak

*Parental burnout* merupakan bentuk respon stress bersifat kronis yang mengakibatkan kelelahan secara fisik dan mental pada pengasuhan. Untuk menghentikan penyebaran Covid 19, pemerintah melakukan kebijakan pembatasan sosial skala besar (PSBB) serta membuat kebijakan untuk bekerja, belajar dan beribadah di rumah. Selama masa karantina di rumah dengan keluarga dilaporkan banyak kasus kekerasan yang terjadi pada anak dan angka pengajuan perceraian meningkat. Makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi *parental burnout* selama masa pandemi yang menimbulkan kekerasan pada anak. Metode yang dilakukan adalah studi literatur menggunakan penelitian terdahulu dan berita yang diinfokan di media. Hasil studi kepustakaan menunjukkan *parental burnout* terjadi pada semua orangtua baik ibu, ayah ataupun pasangan yang memiliki pengasuh di rumah. Kelebihan beban kerja, masalah finansial dan kurangnya dukungan sosial menjadi penyebab *parental burnout* di masa pandemi.

**Kata kunci :** parental burnot, kekerasan pada anak, stress pengasuhan

## 1. Pendahuluan

Sejak World Health Organization (WHO) mengumumkan Corona Virus 19 sebagai virus yang menjadi darurat kesehatan masyarakat di awal Januari 2020, membuat kasus ini menjadi perhatian hampir semua Negara di dunia (Fadli, 2020). Ketika virus Covid 19 masuk ke Indonesia membuat pemerintah menutup akses pelayanan umum seperti sekolah, kantor, pusat perdagangan dan tempat beribadah. Kebijakan ini berdampak pada kebijakan lainnya seperti pembelajaran jarak jauh, bekerja di rumah dan pembatasan sosial berskala besar. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk tetap berada di rumah, di berbagai belahan Negara lain melakukan lockdown di wilayahnya.

Laporan tanggal 15 Maret 2021 mengenai grafik kasus penyebaran Covid 19 di dunia sudah mencapai 120.399.296, dengan jumlah pasien meninggal sebanyak 2.664.622 jiwa dan pasien dinyatakan pulih sebanyak 96.944.566 jiwa (Aldila, 2021). Sementara data penyebaran Covid 19 di Indonesia pada tanggal 20 Maret 2021 sudah mencapai 1,46 juta jiwa, pasien dinyatakan sembuh sebanyak 1,28 juta jiwa dan pasien yang meninggal sebanyak 39.447 (JHU CSEE Covid 19, 2021). Tingginya kasus sebaran Covid 19 membuat pemerintah memperpanjang kebijakan bekerja, sekolah dan beribadah di rumah. Akibat adanya kebijakan pembatasan sosial berskala besar mengakibatkan banyak perusahaan tidak bisa beroperasi sehingga menimbulkan kerugian perusahaan. World Bank menyebutkan sebanyak 60% perusahaan bisnis di dunia mengalami kebangkrutan (Anggraeni, 2020). Survey dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan perusahaan melakukan kebijakan pengurangan jam kerja sebanyak 32,66%, dirumahkan tanpa upah 17,06%, pemberhentian dalam jangka waktu singkat 12,83%, dan 3,69% merumahkan dengan membayarkan upah (Ramadhani, 2021). Laporan lain menunjukkan sebanyak 53% keluarga tidak memiliki tabungan darurat untuk menutupi biaya kehidupan harian ataupun membayar tagihan rutin (Pew Research, 2021). Bagi orangtua yang bekerja di publik memiliki risiko penyebaran virus seperti mereka yang bekerja di bidang medis, toko grosir, pelayanan publik

dan laboratorium, pekerjaan ini menimbulkan kondisi cemas dan risiko tingkat tinggi stress yang dibawa ke rumah (Griffith, 2020).

Program pemerintah menghimbau kebijakan stay at home dalam rangka mengurangi penularan covid 19 diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan di dalam keluarga. Namun data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) melaporkan kasus kekerasan perempuan dan anak meningkat lima kali lipat selama masa pandemi, sebelum masa pandemi kasus kekerasan tercatat sebanyak 2.851 kasus meningkat menjadi 7.190 kasus, sedangkan kasus kekerasan terhadap perempuan meningkat 1.913 kasus menjadi 5.551 kasus (JPNN). Kementerian agama melaporkan selama masa pandemi terjadi peningkatan angka perceraian sebanyak 20% (Prihatin, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang diatas, pembatasan sosial yang dilakukan pemerintah tidak hanya menimbulkan permasalahan secara ekonomi juga dinamika psikologis dalam keluarga. Makalah ini bermaksud untuk mengeksplorasi fenomena parental burnout yang terjadi di berbagai Negara selama masa pandemi.

## 2. Kajian Literatur

Istilah *burnout* pertama kali diciptakan oleh psikolog Amerika Herbert Freudenberger pada tahun 1970, ia mendeskripsikan sebagai stress berat dan harapan yang tinggi pada profesi yang bersifat menolong seperti dokter dan perawat. Fenomena dokter dan perawat menolong pasien seringkali berakhir pada kelelahan, lesu dan perasaan tidak berdaya. Penelitian mengenai *burnout* juga ditelaah di berbagai lintas profesi yang bersifat menolong seperti guru, pekerja sosial, dan pelayanan publik.

*Parental burnout* pertama kali diungkap oleh Moira Mikolajczak, Marie-Emillie Raes dan Isabelle Roskam berdasarkan hasil pengamatan terhadap kelelahan yang dialami orangtua. Awalnya penelitian mengenai *parental burnout* kurang dapat diterima karena memiliki tumpang tindih pada burnout dalam dunia kerja. Menurut Maslach et al, komponen *burn out* pada orangtua telah mewakili komponen dari dimensi kelelahan dalam kerja, yaitu adanya perasaan berlebihan dan terkurasnya emosi dan fisik, adanya komponen depersonalisasi mengacu pada respon negatif terhadap pekerjaan, dan merasa kurang efikasi diri dalam bekerja mengakibatkan merasa kurang produktif ataupun kompten. Untuk mengasesmen *parental burnout* pertama kali menggunakan *parental burnout inventory* dengan menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Parental Stress Questionnaire* (PSQ) dan *Beck Depression Inventory* (BDI). Dari hasil riset ditemukan *parental burnout* bukan hanya sekedar *burnout*, simptom stress dan depresi namun orangtua mengalami kelelahan bekerja panjang dan harapan yang dimiliki untuk memerankan peran sebagai orang tua (Roskam dkk., 2017)

Orangtua yang mengalami *parental burn out* mengalami kelelahan secara fisik dan mental, adanya keluhan fisik yang mengakibatkan kualitas tidur berkurang, menjaga jarak emosi pada anaknya dan merasa tidak berkompeten menjalankan peran sebagai orangtua (Mikolajczak & Roskam, 2018). Roskam dkk., (2017) menyebutkan ada beberapa faktor berperan penting yang menyebabkan adanya *parental burnout* yaitu, adanya pengertian pengasuhan positif terdiri dari nilai pengasuhan tanpa kekerasan, hubungan hangat orangtua dan anak, mendukung dan peduli terhadap hak-hak anak.

Kedua, adanya aturan mengenai undang-undang perlindungan anak dan larangan untuk mendisiplinkan anak menggunakan kekerasan. Ketiga, otoritas orangtua menjadi lemah karena fokus pada hak anak dan kewajiban orangtua mengakibatkan kurangnya rasa hormat orangtua pada anak (Richard, 2012). Keempat adanya harapan untuk memberdayakan dan memperhatikan anak secara

penuh dalam bidang pendidikan, pemenuhan kebutuhan. Terakhir karena adanya peningkatan drastis peranan perempuan bekerja.

*Parental burnout* dapat terjadi karena ketidaksesuaian harapan prangtua terhadap dirinya, anaknya ataupun tanggung jawab dengan sumber yang mereka miliki (Holly dkk., 2019). Ketika orangtua memiliki harapan besar terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan namun sumber yang dimiliki baik secara finansial, dukungan sosial, kemampuan diri kurang berisiko meningkatkan adanya *parental burn out* (Griffith, 2020)

### 3. Metode Penelitian

Studi literature atau studi kepustakaan adalah teknik mengumpulkan data dengan memanfaatkan sumber pustaka, mencatat dan mengolah penelitian terdahulu (Zed, 2004). Makalah ini berasal dari kumpulan berbagai riset terdahulu yang dicari di google cendekiawan dengan kata kunci yang dipilih : *mental health in covid 19, parental burnout, exhausted parenting*. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria diambil untuk selanjutnya dianalisa. Kriteria jurnal yang diulas adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Inggris dengan subjek orangtua. Berikut kriteria jurnal yang dianalisis dalam makalah ini.

**Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian.**

| Kriteria                 | Inklusi                                                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jangka waktu</b>      | Rentang waktu penelitian adalah 2 tahun terakhir selama masa pandemi Covid 19 (2019-2021) |
| <b>Bahasa</b>            | Bahasa Inggris                                                                            |
| <b>Subjek penelitian</b> | Orangtua                                                                                  |
| <b>Tema isi jurnal</b>   | Parental burn out, mental health in pandemic, exhausted parenting                         |

### Hasil Penelitian

**Tabel 2. Jurnal Penelitian yang Diulas.**

| Peneliti                                                                                        | Tahun | N    | Variabel                                                                          | Lokasi Penelitian |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Alonzo, D., Popescu, M., & Loannides, P.Z.                                                      | 2021  | 330  | Mental Health Impact, Parent in High Risk                                         | Guatemala         |
| Pridikho, A., Long, Haiying, Wheaton, M.G.                                                      | 2020  | 155  | Anxiety stress, parental burnout and emotion regulation                           | Florida (US)      |
| Manja, S.A., Mohammad, I., Ismail, H., Yusof, N.I                                               | 2020  | 158  | Parental burnout, child maltreatment                                              | Malaysia          |
| Chartier, S., Delhahe, M., Baiverlin, A., & Blavier, A.                                         | 2020  | 287  | Parental burnout, parental peritraumatic stress, children's peritraumatic stress. | Belgia            |
| Griffith, A.K                                                                                   | 2020  | -    | Studi literasi Parental Burnout dan Child Maltreatment                            | -                 |
| Sorkkila, M., Aunola, K                                                                         | 2020  | 1725 | Parental burn out, the role of socially prescribed perfectionism                  | Finlandia         |
| Brianda, M.E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gerard, F., & Mikolajczak, M. | 2020  | -    | Studi literasi Parental burnout, burnout symptoms, parental neglect and violence  | Kanada            |

Ketika pemerintah membuat kebijakan melakukan karantina mandiri selama beberapa bulan membuat kecemasan bagi orangtua. Menurut Chartier et al (2020) kecemasan dialami orangtua berkembang menjadi peritraumatic stress dan parental burnout. Peritraumatic stress adalah stress awal yang berkembang sebelum terjadi post traumatic stress disorder (PTSD). Hal ini disebabkan kondisi karantina membuat mandiri membuat orangtua terbatas sumber dukungannya dan merasa cemas mengenai kondisi finansial serta kesehatan yang mereka alami. Riset lain dilakukan Pridikho et al (2020) kecemasan orangtua menimbulkan parental burnout dan berkurangnya regulasi emosi orangtua. Kelelahan karena beban pengasuhan bertambah membuat orangtua sensitif terhadap anak sehingga berpotensi memunculkan perilaku kekerasan pada anak (child maltreatment). *Parental burnout* yang terjadi di masa pandemi terjadi pada orangtua tanpa memandang status sosial ekonomi (Alonzo dkk., 2020) ataupun jenis kelamin orangtua (Manja dkk., 2020.). Hal ini disebabkan semua orangtua di seluruh dunia mengalami kondisi karantina yang menyebabkan mereka harus bekerja di rumah dan anak-anak harus belajar di rumah. Beban ganda mengasuh anak, bekerja dan mengajari anak menyebabkan *parental burnout* semakin bertambah. *Parental burnout* paling tinggi terjadi pada orangtua yang memiliki anak dibawah usia 12 tahun daripada orangtua yang memiliki anak usia diatas 12 tahun.

Pembelajaran anak yang sebelumnya diberikan ke pihak sekolah sekarang dibebankan ke orangtua. Pembelajaran di masa pandemi pada anak lebih banyak memberikan tugas rumah pada anak. Magadelana dkk., (2020) melaporkan 42% siswa merasa tidak semangat menjalani pembelajaran jarak jauh; 80% siswa tidak memahami pembelajaran yang diberikan; 69% orangtua mendampingi anak selama proses belajar. Penilaian pembelajaran di masa pandemi dinilai berdasarkan aspek pengumpulan tugas, banyak materi pembelajaran yang tidak tuntas serta pencapaian belajar tidak terpenuhi (Sari dkk., 2021)

Tugas sekolah menjadi menjadi stressor bagi anak dan orangtua karena orangtua juga turut membantu pekerjaan. Tugas yang dulakukan secara virtual menggunakan layar komputer lebih dari 12 kali pertemuan berisiko meningkatkan stress sebesar 0,458 kali (Putri dkk., 2020). Data lain dari nord VPN menunjukkan pegawai yang melakukan kerja secara virtual melaporkan jam kerjanya bertambah 3 jam per hari dan memiliki jadwal tidur terganggu (David & Green, 2020).

*Parental burnout* terjadi karena adanya perfeksionisme, perfeksionisme pada orangtua mengacuh pada orientasi diri mengenai harapan menjadi orangtua sehingga menimbulkan ekspektasi tinggi yang mereka tetapkan mengenai apa yang harus dicapai sebagai orangtua (Sorkkila & Aunola, 2020). Dalam konteks masa pandemi covid 19, orangtua berusaha menyeimbangkan tuntutan menjadi orangtua yang luar biasa sebagai tempat pelindung anak, menyediakan sumber kebutuhan anak secara adekuat, sementara mengalami ketakutan yang tinggi mengenai kondisi finansial, kesehatan dan ketidakpastian di masa pandemi (Pew Research Center, 2020).

Menurut Griffith (2020) perfeksionisme pada orangtua terjadi karena adanya keinginan untuk menjadi figur orangtua ideal dan ekspektasi terhadap pengasuhan namun tidak diimbangi dengan kemampuan dan sumber yang dimiliki. Selama masa pandemi covid 19, orangtua bertanggung jawab dalam proses pembelajaran dan memiliki harapan terhadap proses pembelajaran. Disisi lain pembelajaran daring memiliki kendala seperti sulitnya orangtua menumbuhkan minat belajar, tidak adanya waktu untuk mendampingi anak belajar, tidak sabar mendampingi anak, kesulitan orangtua mengoperasikan gadget dan kendala jangkauan layanan internet menjadi permasalahan dalam proses belajar (Wardani & Ayriza, 2020)

Salah satu simtom *parental burnout* selain kelelahan dan menjaga jarak dengan anak adalah perasaan tidak adekuat mengenai peran diri sebagai orangtua. Survey di US menunjukkan sebanyak 52%



orangtua yang memiliki anak dibawah usia 12 tahun mengalami kesulitan untuk mengasuh anaknya (Pew Research, 2021). Survey lain di Indonesia dengan sampel 400 ibu melaporkan 84% ibu merasa lelah secara mental dan fisik selama pandemic, 87% ibu merasa tidak percaya diri dan merasa gagal dalam mengasuh anak (Rossa, 2021).

Dampak lain parental burnout yang menjadi sorotan selama masa pandemi adalah kekerasan yang dilakukan oleh orangtua. Hasil kajian kasus kekerasan anak dilakukan oleh orangtua disebabkan karena beban pengasuhan yang mengakibatkan stress kronis tak tertanggulangi (Brianda dkk., 2020). Bentuk kekerasan yang sering dilaporkan adalah kekerasan fisik dan pengabaian yang dilakukan orangtua.

Kasus kekerasan pada anak disebabkan karena fenomena *parental burnout* pernah muncul di media ketika orangtua yang tidak sabar mengajari anak sehingga memukul anak sampai meninggal (CNN Indonesia, 2020). Regulasi emosi orangtua yang kurang dan harapan tinggi terhadap pengasuhan menyebabkan kekerasan dijadikan salah satu pemberian disiplin pada anak. Fenomena lain kekerasan pada anak berupa pengabaian anak adalah munculnya manusia perak. Di kota-kota besar, anak-anak yang seharusnya sekolah berada di jalanan dengan penampilan sebagai manusia perak mencari uang. Penutupan sekolah membuat anak-anak tersebut tidak bisa pergi ke sekolah, orangtua tidak memiliki sumber untuk menyediakan fasilitas pembelajaran jarak jauh dan waktu untuk mendampingi anak belajar.

## Rujukan

- Aldila, N. (2021). *Update Covid-19 15 Maret 2021: Total 1.425.044 Kasus Positif*. <https://kabar24.bisnis.com/read/20210315/15/1367849/update-covid-19-15-maret-2021-total-1425044-kasus-positif>.
- Alonzo, D., Popescu, M., & Loannidez, P., Z. (2020). Mental Health Impact of the Covid 19 Pandemic on Parents in High Risks, Low Income Communities. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–7.
- Anggraeni, R. (2020). *Aduh, 60% Perusahaan Bangkrut Negara Covid 19*.
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Chartier, S., Delhaller, M., Baiverlin, A., & Blavier, A. (2019). Parental Peritraumatic Distress and Feeling of Parental Competence to COVID 19 Lockdown Measures: What is the Impact on Children Peritraumatic Distress? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 1–9.
- CNN Indonesia. (2020). *Ibu di Banten Pukul Anak Hingga Tewas Saat Belajar Online*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200915125435-12-546655/ibu-di-banten-pukul-anak-hingga-tewas-saat-belajar-online>
- David, M., F., & Green, J. (2020). *Three Hours Longer, The Pandemic Workday has Obliterated Work-Life Balance*. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-23/working-from-home-in-covid-era-means-three-more-hours-on-the-job>
- Fadli, R. (2020). *WHO Resmi Nyatakan Corona Sebagai Pandemi*. <https://www.halodoc.com/artikel/who-resmi-nyatakan-corona-sebagai-pandemi>
- Griffith, A. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 23, 1–7. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10896-020-00172-2>
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>

- JHU CSEE Covid 19. (2021). *Covid 19 Data Repository by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University*. <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>.
- JPN. (2021). *Kekerasan pada Perempuan dan Anak Meningkat 5 Kali Lipat Selama Pandemi Covid 19*. <https://www.jpnn.com/news/kekerasan-pada-perempuan-dan-anak-meningkat-5-kali-lipat-selama-pandemi-covid-19?page=2>
- Magadelana, I., Erdian, A. E., & Marcelino, R. (2020). Analisis Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Poris Pelawad 03 Kota Tagerang. *BINTANG*, 2(2), 300–313. <https://doi.org/10.36088/bintang.v2i2.1054>
- Manja, S. A., Mohammad, Ilyia, Hazhari, I., & Yusof, N. I. (2020). Covid-19: The Investigation On The Emotional Parental Burnout During Movement Control Order In Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 4912–4929.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 8(886), 1–11. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.00886>
- Pew Research. (2021). *A Rising Share of Working Parents in The US Says It's Been Difficult to Handle Child Care During the Pandemic*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/01/26/a-rising-share-of-working-parents-in-the-u-s-say-its-been-difficult-to-handle-child-care-during-the-pandemic>.
- Prihatin, I. F. (2020). *Kemenag Sebut Tinggi Angka Perceraian Selama Masa Pandemi Akibat Faktor Ekonom*. Kemenag Sebut Tinggi Angka Perceraian Selama Masa Pandemi Akibat Faktor Ekonom
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Latif, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Ramadhani, P. I. (2021). *Survei BPS: PHK Jadi Opsi Terakhir Perusahaan Demi Bertahan di Masa Pandemi*. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4372713/survei-bps-phk-jadi-opsi-terakhir-perusahaan-demi-bertahan-di-masa-pandemi>.
- Richard, N. (2012). *The Ethics of Parenthood*. NY: Oxford University Press.
- Rizal, F. (2021). *Update Corona Dunia 15 Maret 120 Juta Kasus Covid 19*.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163), 1–12. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.00163>
- Rossa, F. (2021). *Survei 84% Ibu Alami Kelelahan Mental dan Fisik Selama Masa Pandemi*. <https://www.suara.com/lifestyle/2021/03/09/193157/survei-84-ibu-alami-kelelahan-mental-dan-fisik-selama-pandemi>
- Sari, R. P., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING BAGI SISWA SEKOLAH DASAR SELAMA COVID-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.732>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (n.d.). *Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism*. 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Wardani, A., & Ayryza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor.

# Flow sebagai Prediktor Keterlibatan Akademik pada Mahasiswa: *Systematic Review* dan *Meta-Analysis*

Siti Fatimah<sup>1\*</sup>, Nur Eva<sup>2</sup>, dan Ika Andrini Farida<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

\*Penulis Koresponden: Siti Fatimah. Email: [fatimahramadian@gmail.com](mailto:fatimahramadian@gmail.com)

## Abstract

Penelitian ini menguji hubungan antara *flow* dan keterlibatan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur sistematis dan meta-analisis untuk mengintegrasikan hasil statistik dari 5 studi dalam enam tahun terakhir, yaitu antara 2015-2021. Peneliti mengambil 5 hasil studi yang memiliki kualitas yang sangat baik. Peneliti menerapkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Kelima hasil studi dikumpulkan melalui beberapa tahapan, seperti, 1) mengidentifikasi masalah, 2) mengumpulkan data, 3) menyaring, 4) menilai data, dan 5) mengekstraksi data. Peneliti memanfaatkan beberapa *website*; *Wiley Online Library*, *DOAJ*, dan *Science Direct* untuk mendapatkan data. Data dianalisis dengan menggunakan *Software Jamovi*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melaporkan temuan meta-analisis yang menilai hubungan antara *flow* dan keterlibatan akademik pada mahasiswa. Hasil yang diperoleh adalah ada hubungan antara *flow* dan keterlibatan akademik dengan korelasi gabungan = 0.534 (95% CI = 0,214 hingga 0.620). Variabel antar keduanya adalah positif, yang berarti semakin baik akademik flownya mahasiswa, semakin baik pula mereka terlibat dalam akademiknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Flow* menjadi prediktor terhadap keterlibatan akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** *flow* akademik ; keterlibatan akademik mahasiswa

## 1. Pendahuluan

Keterlibatan akademik (*academic engagement*) banyak menjadi fokus perhatian para peneliti selama beberapa dekade terakhir terutama sejak munculnya psikologi positif. Keterlibatan akademik merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dengan keterlibatan akademik yang tinggi, mahasiswa dapat belajar dengan penuh semangat, memiliki dedikasi tinggi terhadap tugas-tugas akademik, dan disertai perasaan senang dalam melaksanakannya. Sehingga mahasiswa dengan keterlibatan akademik tinggi dimungkinkan dapat mencapai prestasi maupun kinerja akademik secara optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, keterlibatan akademik memiliki peran penting dalam pencapaian keberhasilan akademik maupun kinerja akademik (Tomás dkk., 2020; Yoon, 2015; Alrashidi dkk., 2016; Oriol dkk., 2016; Spedding dkk., 2017), meningkatkan kesejahteraan positif (Serrano & Andreu, 2016), mengurangi tingkat tekanan psikologis (Schaufeli dkk., 2002), berhubungan dengan variabel pribadi positif termasuk emosi positif (Oriol dkk., 2016), dan dalam jangka panjang, berpengaruh pada kesejahteraan subjektif, variabel akademik dan sosial positif lainnya (Chen dkk., 2020; Broadbent & Poon, 2015) serta berkontribusi menurunkan intensitas *drop out* pada mahasiswa (Pattynama dkk., 2019). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa, keterlibatan akademik menjadi faktor penting yang berkontribusi bagi kesuksesan akademis, kesejahteraan psikologis, dan pengalaman belajar yang positif bagi mahasiswa secara umum.

Ditinjau berdasarkan perspektif perkembangan, mahasiswa strata 1 (S-1) yang berada pada rentang usia 18-25 tahun, dapat dikategorikan berada pada tahapan *emerging adulthood* (Arnett, 2000; Arnett, 2015), yakni suatu fase yang bukan lagi remaja sekalipun belum masuk kategori dewasa

sepenuhnya dan secara kognitif telah mencapai puncak perkembangan yakni berada pada tahapan operasional formal (Santrock, 2012). Pada fase perkembangan ini, idealnya mahasiswa sudah memiliki kesadaran yang baik terhadap tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, memahami konsekuensi dari perilaku dan sikapnya terhadap kelancaran dan kesuksesan akademis atau dapat dikatakan seharusnya mahasiswa sudah memiliki keterlibatan akademik (*academic engagement*) yang tinggi.

Realita yang terjadi pada mahasiswa menunjukkan bahwa, tidak dapat dipungkiri adanya keharusan untuk menyelesaikan tugas akademik yang begitu banyak dapat membuat sebagian mahasiswa merasa kurang antusias dan bahkan mengalami titik jenuh dalam kinerja dan perkuliahan. Sebagai akibatnya mahasiswa merasa tertekan, tidak nyaman, kurang termotivasi dan kurang keseriusan untuk mengikuti kegiatan akademik di kelas, menunda-nunda tugas akademis (*academic procrastination*), dan jarang terlibat dalam perkuliahan di kelas. Hal ini didukung hasil studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 120 mahasiswa S-1 yang berada di semester 5 fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang ditemukan bahwa, 65% mahasiswa memiliki keterlibatan akademik relatif rendah, 20% tingkat keterlibatan sedang, dan hanya 15% yang menunjukkan tingkat keterlibatan akademik tinggi (Fatimah, 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa, masih relatif banyak mahasiswa yang memiliki keterlibatan akademis relatif rendah.

Problem masih rendahnya tingkat keterlibatan akademik pada mahasiswa tersebut, diduga ada keterkaitan dengan kecenderungan pengalaman *flow* yang dialami selama proses belajar. *Flow* merupakan keadaan konsentrasi optimal pada tugas, yang termotivasi secara intrinsik (Csikszentmihaly, 1990;1997). Individu ketika berada dalam keadaan *flow* merasakan seolah waktu bergeser lebih cepat, individu merasa memegang kendali, kesadaran dan aktivitas berbaur menjadi satu. Dimana individu begitu terlibat dalam aktivitas yang ada, tujuan menjadi jelas dan tindakan terasa mudah, *feedback* tidak ambigu, dan tidak ada pemikiran reflektif diri, ketakutan dan kekhawatiran akan adanya evaluasi, sehingga tidak ada hal lain yang menjadi masalah (Csikszentmihalyi, 2000; Rogatdo, 2007).

Pada konteks pendidikan di Perguruan Tinggi, *flow* mengarah pada keterlibatan mahasiswa yang lebih besar dalam pembelajaran dan kesuksesan akademis yang lebih baik. Mahasiswa yang berada pada situasi *flow* akademik akan mampu melibatkan diri dan berkonsentrasi penuh pada materi yang dipelajari serta lebih memiliki semangat yang tinggi untuk belajar.

Mengalami *flow* secara umum berkaitan dengan kesejahteraan *subject well-being* (Asakawa, 2010). Di bidang pendidikan, *flow* mengarah pada keterlibatan siswa yang lebih besar dalam pembelajaran dan kesuksesan akademis yang lebih baik (Ljubin-Golub, et.al, 2018). Sekalipun mahasiswa memiliki banyak tugas dan kegiatan akademik yang harus dikerjakan, mahasiswa tetap bisa menikmati pekerjaan tersebut dengan nyaman dan memiliki kebebasan (Inghilleri, et.al, 2015). Mahasiswa yang berada pada situasi *flow* akademik akan mampu melibatkan diri dan konsentrasi penuh pada materi yang dipelajari serta akan bersemangat untuk belajar (Wati & Firman, 2017). Sebagaimana dikemukakan Csikszentmihaly dan koleganya bahwa, *flow* merupakan pendorong motivasi untuk melanjutkan aktivitas yang mengarahkan individu untuk memilih tantangan lebih tinggi yang melampaui kembali pengalaman *flow* (de Manzano dkk., 2013) dan termotivasi untuk kembali ke pengalaman yang bermanfaat ini (Buck dkk., 2008). Kondisi ini berbanding ketika individu memiliki *flow* akademik yang rendah, maka mereka akan menunjukkan antusias yang rendah dalam belajar dan mengerjakan tugasnya (Sumaya & Darling, 2018). Oleh karena itu, *flow* dianggap sebagai komponen motivasional dan pendorong motivasi yang menjadi fasilitator dalam proses pembelajaran yang kondusif dengan tingkat keterlibatan yang tinggi. Sebagaimah. hasil studi Prihandijan (Wati & Firman

(2017) menunjukkan bahwa, subyek didik yang memiliki *flow* akademik rendah menunjukkan kurang antusias pada waktu mengikuti proses pembelajaran dan menyelesaikan tugas akademiknya. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa, *flow* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan keterlibatan akademik, baik secara teoritis maupun berdasarkan data empiris. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji seberapa kuat hubungan antara *flow* dan keterlibatan akademik.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Konsep *Flow* Akademik

*Flow* merupakan pengalaman yang optimal terkait dengan aktivitas tertentu ketika orang benar-benar terfokus dan dapat menikmati kegiatan tersebut secara intens (Rijavec & Tajana Ljubin-Golub, 2019). *Flow* muncul dalam aktivitas apapun termasuk pada kegiatan akademik (*Educational setting*) (Butkovic, Ullén, & Mosing, 2015), 2015) atau dalam bidang olahraga (Bakker, Oerlemans, Demerouti, Slot, & Ali, 2011). Mengalami *flow* secara umum berkaitan dengan *subject well-being* (Asakawa, 2010). Dalam konteks pendidikan, *flow* membuat keterlibatan subjek didik dalam pembelajaran lebih optimal, prestasi akademik yang lebih baik (Ljubin-Golub et al., 2018). Sekalipun mahasiswa memiliki banyak tugas dan kegiatan akademik, mereka tetap bisa menikmati pekerjaan tersebut dengan nyaman dan memiliki kebebasan (Inghilleri et al., 2015). Subjek didik yang berada dalam situasi *flow* akademik akan mampu untuk melibatkan dirinya dan mereka memiliki konsentrasi penuh terhadap materi yang sedang dipelajarinya dan mereka antusias dalam belajar (Wati & Firman, 2017).

### 2.2. Aspek-aspek *Flow*

Aspek *flow* meliputi: *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation* (Bakker et al., 2011). *Absorption* merupakan keadaan seseorang yang dapat berkonsentrasi dengan optimal dan menikmati aktivitas yang ada. *Work enjoyment* diartikan sebagai penilaian positif dari suatu aktivitas. *Intrinsic work motivation* adalah keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang ketika dia melakukan aktivitas, agar mendapat kesenangan dan kepuasan dari aktivitas tersebut (Salanova, Bakker, & Llorens, 2006). Adapun faktor-faktor yang terkait dengan *flow* antara lain: kenikmatan, motivasi dalam diri, dan pelibatan diri secara total (Mäkikangas, Bakker, Aunola, & Demerouti, 2010).

### 2.3 . Konsep Keterlibatan Akademik

Kuh (2003) mendefinisikan keterlibatan akademik sebagai energi dan waktu yang dicurahkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan di luar dan di dalam kelas, praktek-praktek yang mengharuskan mereka untuk berpartisipasi sesuai dengan kebijakan lembaga pendidikan. Sementara Reeve & Lee (2014) memberikan definisi mengenai keterlibatan akademik sebagai, intensitas tingkah laku, kualitas emosi, dan usaha pribadi dari keterlibatan siswa secara aktif dalam aktifitas pembelajaran. Sedangkan Schaufeli dkk. (2002) mengemukakan bahwa keterlibatan akademik sebagai keadaan positif yang memuaskan, dan terkait pekerjaan yang ditandai dengan semangat (*vigor*) (*dedication*), dedikasi, dan absorpsi (*absorption*). Keterlibatan akademik mengacu pada keterlibatan individu secara aktif dalam kegiatan akademis yang meliputi; keterlibatan kognitif (*cognitive engagement*), keterlibatan emosional (*emotional engagement*) dan keterlibatan behavioral (*behavioral engagement*) (Finn, 1993); Fredricks, dkk. 2004; Appleton dkk. 2008). Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya dapat diambil benang merah bahwa *academic engagement* (keterlibatan akademik) adalah, merupakan keterlibatan siswa secara aktif dalam kegiatan pembelajaran yang disertai perasaan positif dan



memuaskan terkait pekerjaan akademis yang ditandai dengan semangat (*vigor*) (*dedication*), dedikasi, dan absorpsi (*absorption*).

#### 2.4. Dimensi Keterlibatan Akademik.

Para peneliti sebelumnya telah sepakat bahwa keterlibatan akademik merupakan konstruk yang multidimensi dan mencakup aspek yang seperti halnya perilaku, kognitif, dan emosional yang secara bersama-sama mencerminkan pendekatan positif siswa untuk belajar (Appleton dkk. 2008; Carter dkk. 2012; Fredricks dkk. 2004; Phan, 2014; Schaufeli dkk. 2002; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013). Sekalipun demikian para peneliti secara konsisten tidak sepakat terkait jenis dan jumlah dimensi keterlibatan (Appleton dkk. 2008; Fredricks dkk. 2004; Schaufeli dkk. 2002)

Dimensi keterlibatan akademik tersebut menurut Schaufeli dkk. (2002) mencakup 3 aspek yang meliputi; *Vigor* (semangat), *Dedication* (dedikasi), *Absorption* (absorpsi). *Vigor* merupakan rasa ketahanan mental dan energi yang tinggi pada saat belajar, kesediaan untuk mencurahkan dan menginvestasikan upaya dalam kegiatan yang berhubungan dengan akademik, ketekunan, antusiasme dalam menghadapi hambatan, dan pendekatan positif mereka untuk belajar. Ouwenneel dkk. 2014; Ouwenneel, 2013; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013; Vizoso dk, 2018). Sedangkan *Dedicatio* merupakan rasa antusiasme, inspirasi, signifikansi, tantangan, dan kebanggaan siswa untuk terlibat dalam studi mereka, serta persepsi mereka tentang kegiatan terkait sekolah sebagai sesuatu yang bermakna Ouwenneel 2013; Ouwenneel dkk. 2014; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013; Vizoso dkk., 2018). Adapun *Absorption* merupakan keadaan konsentrasi penuh dan merasakan keasyikan ketika belajar, sehingga waktu terasa berjalan demikian cepat, dan bahkan merasa sulit untuk melepaskan diri dari tugas belajar akademis (Ouwenneel 2013; Ouwenneel dkk., 2014; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013; Vizoso dkk., 2018). Ketiga dimensi kelihatannya seperti konstruksi yang terpisah, tetapi ketiganya berkorelasi antara satu dengan yang lainnya lain (Schaufeli dkk. 2002; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013)

#### 2.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterlibatan Akademik

Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa faktor-faktor yang memprediksi *engagement* pada awalnya banyak dipengaruhi oleh variabel motivasional, *self-efficacy*, emosi akademik, minat siswa (*student interest*), konteks lingkungan (pengasuhan, keluarga, hubungan guru dan siswa, hubungan dengan teman, kegiatan ekstrakurikuler), kompetensi sosial dan regulasi diri (Christenson & Reschly, 2012).

Pada perkembangan saat ini nampaknya hasil penelitian terkini, khususnya pasca munculnya psikologi positif banyak memasukkan kebermaknaan (*meaningfulness*), rasa aman (*safety*), dan ketersediaan (*availability*), kesejahteraan, kebahagiaan, *flow*, harapan, optimisme, kekuatan pribadi, kebijaksanaan, kreativitas, imajinasi, karakteristik kelompok, dan institusi atau lingkungan kerja yang positif sebagai prediktor dalam model penelitian teoritik tentang *engagement* (Kunte & Rungruang, 2018; Maslach dkk. 2001).

### 3. Metode

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, menafsirkan, dan mengevaluasi jurnal secara sistematis dengan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan. PRISMA dipakai untuk menentukan tahapan

penelitian yang harus dilakukan seperti; mengidentifikasi masalah, mengumpulkan data, menyaring, menilai data, dan mengekstrak data.

#### 3.1.1 Tahapan Systematic Literature Review

Prosedur tinjauan sistematis disajikan pada gambar 1. Pertama, mengidentifikasi masalah dengan menggunakan kata kunci *academic flow* dan *student engagement* dengan menggunakan tiga sumber utama, yaitu *Williey Online Library*, *DOAJ*, dan *Science Direct*. Dari ketiga sumber ini, telah diidentifikasi *Williey Online Library* (n = 51) artikel dari *DOAJ* (n = 99), dan *Science Direct* (n = 51). Pengumpulan data tersebut didasarkan pada kriteria antara lain; 1) Jurnal yang diterbitkan tidak lebih dari sepuluh tahun (2015-2021), 2) Jenis jurnal (review artikel, artikel penelitian), dan 3) Jurnal yang dapat diakses *full text*. Selanjutnya, peneliti mengukur kualitas jurnal dengan menentukan kriteria inklusi seperti 1) Jurnal yang *full text*, 2) Jurnal yang berhubungan dengan *academic flow* dan *student engagement*, 3) Jurnal yang membahas tentang *academic flow* dan *student engagement* 4) Jurnal yang menggunakan analisis korelasional. Tahapan dan hasil akhir dapat dilihat pada gambar 1.

#### 3.1.2. Mengidentifikasi Masalah.

Identifikasi masalah adalah inventarisasi masalah. Komponen terpenting dan fundamental lainnya adalah masalah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengkaji berbagai permasalahan melalui jurnal penelitian internasional yang bersumber dari laporan penelitian. Permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa besar hubungan antara *flow* dan keterlibatan akademik pada mahasiswa.

#### 3.1.3. Mengumpulkan Data.

Akses situs web seperti *Willey Online Library*, *DOAJ*, dan *Science Direct* digunakan untuk mengumpulkan data dari jurnal yang ada hubungannya dengan *flow* dan keterlibatan akademik.

#### 3.1.4 Skrining

Skrining dilakukan untuk menyeleksi atau menyaring data sesuai dengan topik yang akan diteliti. Topik yang diteliti dalam penelitian ini adalah *flow* dan keterlibatan akademik yang ada pada jurnal yang terpublikasikan. Jurnal dikumpulkan, kemudian disaring berdasarkan kriteria; 1) Jurnal yang diterbitkan tidak lebih dari sepuluh tahun (2010-2020), 2) jenis jurnal (review artikel, artikel penelitian), dan 3) Jurnal yang dapat diakses secara *full text*.

#### 3.1.5. Menilai Kualitas Penilaian Kualitas

Langkah ini dilakukan nilai sumber data dari jurnal yang sangat layak digunakan sebagai referensi dalam menyusun penelitian SLR, sehingga dapat dianalisis lebih lanjut. Peneliti menilai kualitas jurnal dengan menentukan kriteria inklusi seperti 1) jurnal yang *full text*, 2) jurnal yang berhubungan dengan *flow* dan keterlibatan akademik, 3) jurnal yang membahas tentang *flow* dan *academic engagement*, dan 4) jurnal yang menggunakan desain penelitian korelasional

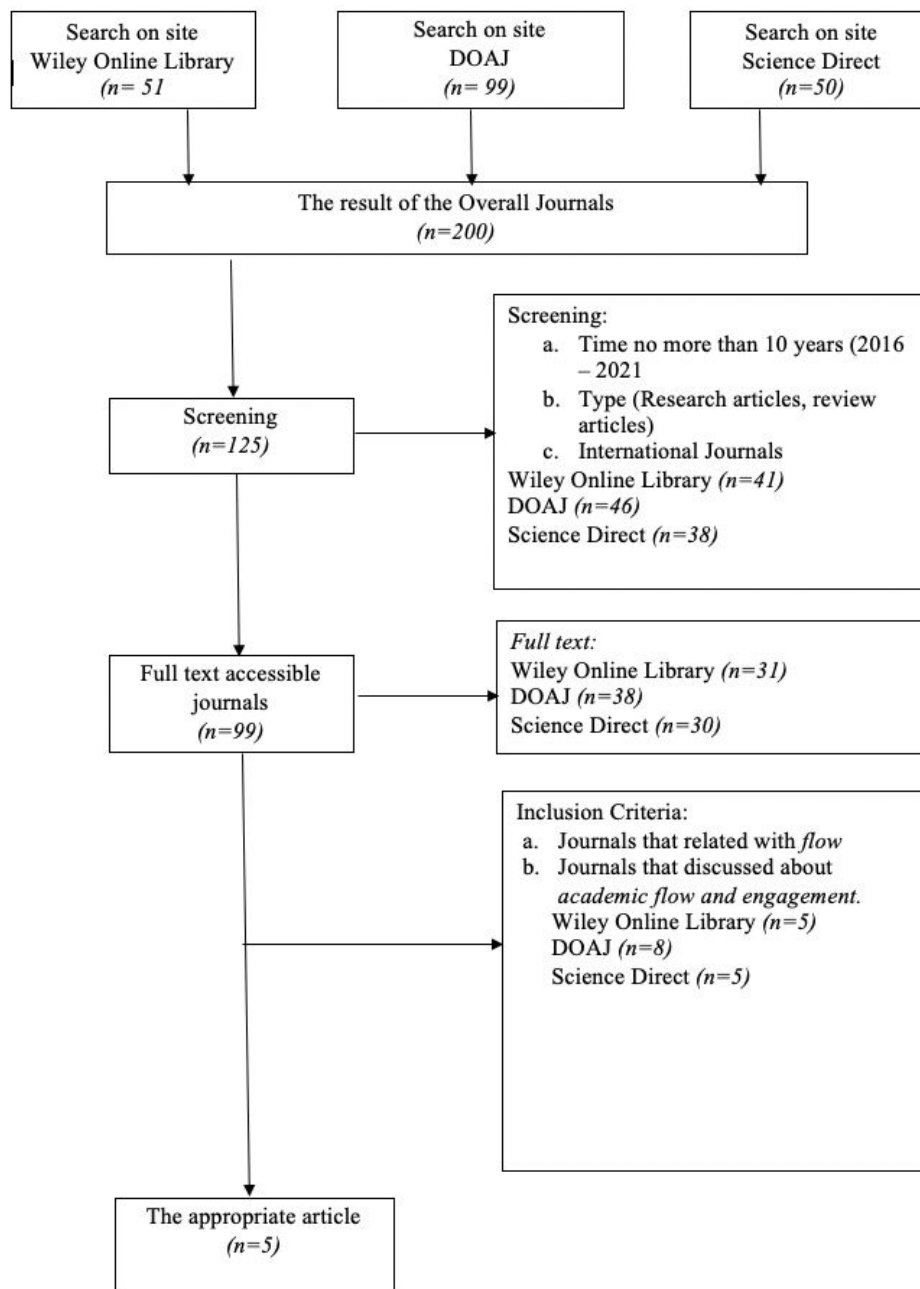
#### 3.1.6 Mengekstrak Data.

Ekstraksi data dilakukan untuk menentukan artikel dari jurnal yang sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Sehingga dapat diketahui secara pasti dari jumlah datanya yang masih memenuhi persyaratan analisis lebih lanjut.

### 3.2. Populasi, dan Sampel

Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah jurnal internasional yang berkaitan dengan *flow* dan

*academic engagement*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 200 dengan sampel yang diambil sejumlah lima (5) hasil penelitian yang relevan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusinya.



**Gambar 1: Systematic Literature Review**

### 3.3. Analisis Data

Dalam pengumpulan data, peneliti mengambil data sekunder dari hasil penelitian yang dipublikasikan sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya. Kualitas setiap jurnal diukur dengan *Critical Appraisal Tools* yang dikembangkan oleh *Joanna Briggs Institute* (JBI). Hasil penelitian yang diambil peneliti berstandar tinggi atau terindeks oleh Scopus, Google Scholar, DOAJ, dan Science Direct. Meta-Analisis dilakukan untuk menganalisis data dari hasil penelitian yang telah terpublikasi pada jurnal yang telah terindex. Karakteristik sampel penelitian yang dianalisis dapat dipresentasikan pada tabel 1.

**Tabel 1: Karakteristik Sample Penelitian dan Besaran Korelasi antara Flow dan Academic Engagement**

| Tahun | Peneliti                                                                                                                                | Negara               | R       | Sample             |                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                         |                      |         | N                  | Karakteristik                                                   |
| 2019  | Adnan Adil, Sadaf Ameer, Saba Ghayas                                                                                                    | Pakistan             | .0,50** | 300 mahasiswa      | Mhs S1 Semester 5-8 Mhs Pasca 150 Mhs                           |
| 2019  | Seyma C , Ag"lar O" zhan1 & Selay Arku"n Kocadere                                                                                       | Turki                | 0,62**  | 40 mahasiswa       | 40 siswa 28 P, 12 L, usia 21-24 tahun                           |
| 2018  | Tajana Ljubin-Golub1, Majda Rijavec1, & Lana Jurc"ec                                                                                    | Croatia              | 0,39**  | 288 mahasiswa      | Rata-rata usia 20 tahun (18-43)                                 |
| 2016  | Juho Hamari, David J. Shernoff, Elizabeth Rowe, Brianno Coller, Jodi Asbell-Clarke, Teon Edwards                                        | USA                  | .47***  | 134 siswa kelas 11 | Siswa kls 11=134 Lintas kelas                                   |
| 2016  | Belén Mesurado, María Cristina Richaud & Niño José Mateo to cite this article: Belén Mesurado, María Cristina Richaud & Niño José Mateo | Filipina & Argentina | 0,54*** | 347 mahasiswa      | F=176 95 L, 81 Per, Rata=17,54<br>A=171 70 L, 101 P, Rata 20,07 |

Berdasarkan tabel 1 di atas, ada 5 hasil penelitian yang bisa dianalisis berdasarkan sampel dan korelasi dari masing-masing jurnal. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 dan *forest plot*.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Hasil

**Tabel 2: Koefisien Korelasi Hasil Penelitian**

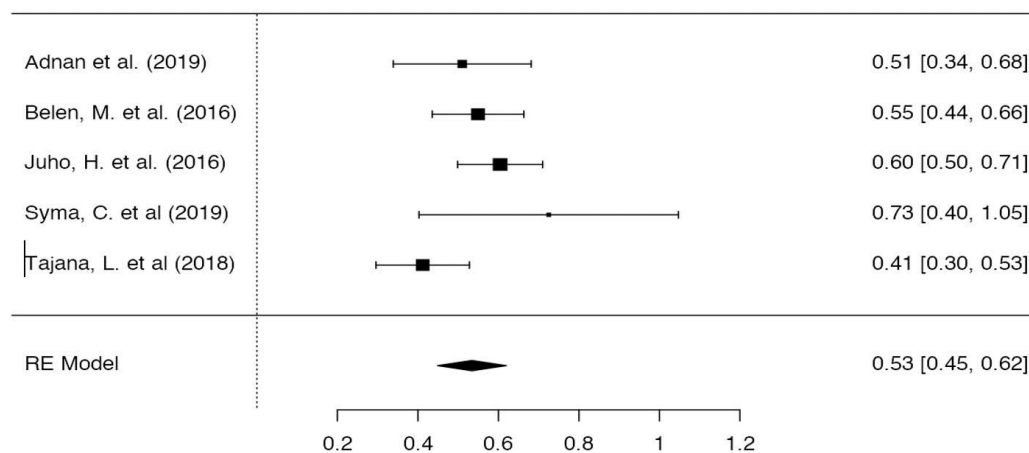
| Random-Effects Model (k = 5) |                 |           |          |          |                       |                       |
|------------------------------|-----------------|-----------|----------|----------|-----------------------|-----------------------|
|                              | <i>Estimate</i> | <i>se</i> | <i>Z</i> | <i>p</i> | <i>CI Lower Bound</i> | <i>CI Upper Bound</i> |
| <i>Intercept</i>             | 0.534           | 0.0436    | 12.2     | < .001   | 0.449                 | 0.620                 |

Tabel 2 di atas menunjukkan koefisien korelasi gabungan (0,534,  $p = 0,001$ ). Berdasarkan meta-analisis, nilai  $p$  menunjukkan 0,001 yang berarti *flow* dan *academic engagement*, memiliki hubungan yang signifikan.

**Tabel 3: Statistik Heterogenitas**

| <i>Heterogeneity Statistics</i> |                      |                |                |                |       |       |       |
|---------------------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------|-------|
| Tau                             | Tau <sup>2</sup>     | I <sup>2</sup> | H <sup>2</sup> | R <sup>2</sup> | df    | Q     | p     |
| 0.064                           | 0.0041 (SE= 0.0065 ) | 45.54%         | 1.836          | .              | 4.000 | 7.439 | 0.114 |

Tes heterogenitas dilakukan untuk membuktikan apakah *effect size* dari setiap penelitian berbeda. Hasil tes heterogenitas ini dilakukan untuk menentukan model yang digunakan dalam menghitung *summary effect*. Tes heterogenitas pada hasil penelitian ini adalah menggunakan parameter Q dengan tingkat kebebasan (df):  $5-1 = 4$ . Hasil pengujian heterogenitas menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$ , yang berarti bahwa *effect size* dari setiap penelitian adalah heterogen. Pada tabel 3 menunjukkan tingkat heterogenitas hasil penelitian sebesar  $45,54 \% < 50 \%$ . Hal ini menunjukkan bahwa lima hasil penelitian yang telah dianalisis menunjukkan heterogenitas rendah.



**Gambar 2: Forest Plot Hasil Analisis Meta**

Pada gambar 2, Kolom kiri menunjukkan hasil penelitian yang digunakan sebagai pengumpulan data dalam penelitian ini. Garis juga bisa disebut dengan garis tanpa efek. Kotak hitam merupakan perkiraan titik ukuran efek untuk setiap studi. Garis-garis di sisi kotak hitam mewakili interval kepercayaan 95%. Kolom kanan mewakili nilai estimasi, CI batas bawah, dan CI batas atas. Berlian hitam (*diamond*) di bawah merupakan nilai perkiraan dari keseluruhan hasil penelitian. Berdasarkan Gambar 2, model *diamond of random effect* ditampilkan di sisi kanan garis tanpa efek dengan nilai estimasi 0,53. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara *flow* dan keterlibatan akademik

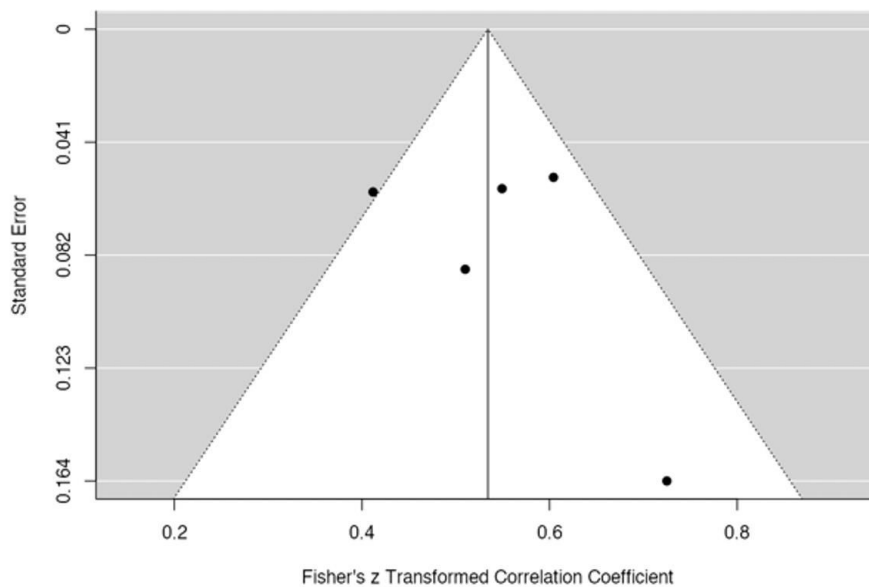
**Tabel 4: Publication Bias Assessment**

| Publication Bias Assessment                                |         |        |
|------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Test Name                                                  | value   | p      |
| Fail-Safe N                                                | 526.000 | < .001 |
| Kendalls Tau                                               | -0.200  | 0.817  |
| Egger's Regression                                         | 0.861   | 0.389  |
| Note. Fail-safe N Calculation Using the Rosenthal Approach |         |        |

Untuk memperoleh informasi dan evaluasi hasil penelitian, yang mana menunjukkan korelasi antara *flow* dan keterlibatan akademik dari artikel jurnal yang hilang atau tidak diterbitkan, perlu dilakukan penilaian terhadap bias publikasi. Tabel 4 menunjukkan hasil bias publikasi dari lima hasil penelitian yang dihitung dengan menggunakan *software JAMovi*. Dari tabel penilaian bias publikasi, diperoleh nilai *Fail-Safe N* sebesar 526.000 yang dihitung dengan menggunakan pendekatan *Rosenthal*. Nilai p dari pendekatan *Rosenthal* adalah  $< .001$ , yang berarti kelima



hasil studi yang terlibat signifikan. Nilai Kendalls menunjukkan ( $p, 0.817 > 0,05$ ) yang berarti tidak ditemukan bias publikasi.



**Gambar 3: Funnel Plots Hasil Analisis Meta**

Gambar 3 The Funnel Plot untuk melihat bias publikasi Berdasarkan Funnel Plot di atas, tampak bahwa 5 hasil penelitian yang menjadi subjek meta-analisis didistribusikan secara simetris. Hal ini berarti bahwa tidak ada potensi untuk bias publikasi. 5 hasil penelitian yang merupakan studi sampel berdasarkan Funnel Plot di atas, rata-rata adalah studi dengan sampel yang cukup besar. Hal ini dapat dilihat di posisi distribusi titik studi, yang sebagian besar terletak di bagian atas. Artikel yang digunakan dalam meta-analisis adalah artikel yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan sebelumnya.

#### 4.2. Pembahasan

Hasil *meta-analysis* yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *flow* dan keterlibatan akademik. Nilai  $r = 0,534$  menunjukkan bahwa korelasi berada pada posisi yang cukup kuat. Hasil analisis dalam penelitian juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *flow* akademik yang rendah, akan menunjukkan keterlibatan akademik yang rendah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa seseorang yang memiliki *flow* akademik rendah dalam belajar juga mempengaruhi antusiasme yang kurang dalam belajar dan mengerjakan tugasnya (Sumaya & Darling, 2018). Pengalaman positif yang muncul dan dialami individu selama pengalaman *flow* akan memunculkan emosi-emosi positif lain yang memungkinkan individu termotivasi untuk terlibat dalam pembelajaran secara lebih intens dari waktu ke waktu.

Csikszentmihalyi dan kolega menemukan bahwa, *flow* merupakan pendorong motivasi untuk melanjutkan aktivitas yang mengarahkan individu untuk memilih tantangan lebih tinggi yang melampaui pengalaman *flow* lagi (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). Oleh karena itu *flow* dianggap sebagai komponen motivasional dan *driver* motivasional yang menjadi fasilitator pembelajaran yang kondusif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, *flow* dapat dialami dalam domain akademik (Elias dkk. 2010), 38% mahasiswa mengalami *flow* saat belajar (Scauffelli dkk. 2016), dan *flow* juga sebagai variabel

yang berkorelasi positif dengan pembelajaran, kepuasan dan ketekunan pelajar (Park dkk., 2020; Kim & Seo, 2013; Lee, 2005). Hasil penelitian selanjutnya menemukan hubungan antara *flow*, perfeksionis dengan *engagement* sebagai mediator (Ljubin-Golub dkk. 2018). Selain itu beberapa hasil analisis secara praktis juga menunjukkan bahwa, *flow* berhubungan dengan keterlibatan siswa dan belajar (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003; Gilman dkk. 2009; Mesurado dkk. 2016). Dengan demikian dapat diketahui bahwa, *flow* menjadi salah satu prediktor yang berhubungan dengan keterlibatan akademik, baik secara teoritis maupun berdasarkan data empiris.

## 5. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, *flow* berkorelasi secara positif dengan keterlibatan akademik. Penelitian ini merekomendasikan agar pelaksanaan pembelajaran tidak hanya berorientasi pada hasil pembelajaran, tetapi sebaiknya juga memperhatikan pada proses pembelajaran yang menyenangkan yang membuat mahasiswa merasakan pengalaman *flow*, sehingga memunculkan emosi-emosi positif yang dapat memotivasi mereka untuk terlibat secara lebih intens dalam proses pembelajaran. Keterbatasan penelitian meta analisis ini menggunakan sampel yang relatif sedikit sehingga dapat berpengaruh pada tingkat koefisien korelasinya.

## Rujukan

- Alrashidi, O., Phan, H. P., & Ngu, B. H. (2016). Academic Engagement: An Overview of Its Definitions, Dimensions, and Major Conceptualisations. *International Education Studies*, 9(12), 41. <https://doi.org/10.5539/ies.v9n12p41>
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008). Student Engagement with School: Critical Conceptual and Methodological Issues of the Construct. *Psychology in the Schools*, 45, 369–386.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). College Students as Emerging Adults: The Developmental Implications of the College Context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205–223. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442–450. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.003>
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *Internet and Higher Education*, 27(September), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Buck, B., Carr, S. R., & Robertson, J. (2008). Positive Psychology and Student Engagement. *Journal of Cross-Disciplinary Perspectives in Education*, 1(1), 28–35.
- Butkovic, A., Ullén, F., & Mosing, M. A. (2015). Personality related traits as predictors of music practice: Underlying environmental and genetic influences. *Personality and Individual Differences*, 74, 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.006>
- Carter, C. P., Reschly, A. L., Lovelace, M. D., Appleton, J. J., & Thompson, D. (2012). Measuring Student Engagement Among Elementary Students: Pilot of the Student Engagement

- Instrument—Elementary Version. *School Psychology Quarterly*, 27(2), 61–73.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0029229>
- Chen, J., Huebner, E. S., & Tian, L. (2020). Longitudinal relations between hope and academic achievement in elementary school students: Behavioral engagement as a mediator. *Learning and Individual Differences*, 78(January 2019), 101824.  
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101824>
- Christenson, S. L., Wylie, C., & Reschly, A. L. (2012). Handbook of Research on Student Engagement. *Handbook of Research on Student Engagement*, 1–840. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2010). Effortless Attention in Everyday life: A Systematic Phenomenology. In B. Bruya (Ed.), *Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). Book Reviewe. *Journaal of Haappyness Studies*, 1, 121–123.  
 Retrieved from file:///Users/apple/Downloads/a\_1010032312178.pdf
- de Manzano, Ö., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L., & Ullén, F. (2013). Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. *NeuroImage*, 67, 1–6.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.10.072>
- Elias, H., Mustafa, S. M. S., Roslan, S., & Noah, S. M. (2010). Examining potential relationships between flow and motivational forces in Malaysian secondary school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 2042–2046. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.443>
- Fatimah, S. (2020). Priliminari Studi: Tingkat Keterlibatan Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Finn, J. D. (1993). *School engagement and students at risk*. Washington, DC: National Center for Education Statistics. Washington, DC: National Center for Education Statistics.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paaris, A. H. (2004). School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74, 59–109.
- Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge.
- Inghilleri, P., Riva, G., & Riva, E. (2015). Enabling positive change: Flow and complexity in daily experience. *Enabling Positive Change: Flow and Complexity in Daily Experience*, (January), 1–210. <https://doi.org/10.2478/9783110410242>
- Kim, E., & Seo, E. H. (2013). the Relationship of Flow and Self-Regulated. 41(7), 1099–1114.
- Kuh, G. D. (2003). What We're Learning About Student Engagement From NSSE: Benchmarks for Effective Educational Practices. *He Magazine of Higher Learning*, 35(2), 24–32.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/00091380309604090>
- Kunte, M., & Rungruang, P. (2018). Timeline of engagement research and future research directions. *Management Research Review*, 41(4), 433–452. <https://doi.org/10.1108/MRR-04-2017-0123>
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–15.  
<https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>

- Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Jurčec, L. (2018). Flow in the Academic Domain: The Role of Perfectionism and Engagement. *Asia-Pacific Education Researcher*, 27(2), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s40299-018-0369-2>
- Mäkikangas, A., Bakker, A. B., Aunola, K., & Demerouti, E. (2010). Job resources and flow at work: Modelling the relationship via latent growth curve and mixture model methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 795–814. <https://doi.org/10.1348/096317909X476333>
- Maslach, C., Schaufeli, W. ., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Mesurado, B., Cristina Richaud, M., & José Mateo, N. (2016). Engagement, flow, self-efficacy, and Eustress of University Students: A cross-national comparison between the Philippines and Argentina. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(3), 281–299. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1024595>
- Oriol, X., Amutio, A., Mendoza, M., Da Costa, S., & Miranda, R. (2016). Emotional creativity as predictor of intrinsic motivation and academic engagement in university students: The mediating role of positive emotions. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01243>
- Ouweneel, E., Blanc, P. M. Le, & Schaufeli, W. B. (2014). On being grateful and kind: Results of Two Randomized Controlled Trials on Study-Related emotions and Academic Engagement. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 148(1), 37–60.
- Ouweneel, E., Schaufeli, W. B., & Blanc, P. M. Le. (2013). Believe, and You Will Achieve: Changes over Time in Self-Efficacy, Engagement, and Performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 225–247. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10222475.1111/aphw.12008>
- Park, A., Williams, E., & Zurba, M. (2020). Understanding hope and what it means for the future of conservation. *Biological Conservation*, 244(May 2019), 108507. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2020.108507>
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri Dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629>
- Reeve, J., & Lee, W. (2014). Students' Classroom Engagement Produces Longitudinal Changes in Classroom Motivation. *Journal of Educational Psychology*, 106(2), 527–540. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0034934>
- Rijavec, M., & Tajana Ljubin-Golub, T. (2019). Social & Behavioural Sciences International Conference on Education and Educational Psychology Academic Flow and Burnout in College Students: an eight-month Longitudinal Study. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 2357–1330. <https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.11.2> 10th
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-8854-8>
- Santrock, J. W. (2012). *A Topical Approach to Life-Span Development* (Sixth Edition). USA: McGraw Hill International.
- Scaufelli, W. B., Salanova, M., & Bakker, V. G. 'Alez-R. 'A A. B. (2016). the Measurement of Engagement and Burnout: a Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Institut Für Management Und Wirtschaftsforschung*, 60.

- Schaufeli, W.B., Martinez, I. M., Martinez, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students ACross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Schaufeli, Wilmar B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Serrano, C., & Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes. *Revista de Psicodidactica*, 21(2), 357–374. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14887>
- Shermoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shermoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158–176. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.158.21860>
- Spedding, J., Hawkes, A. J., & Burgess, M. (2017). Peer assisted study sessions and student performance: The role of academic engagement, student identity, and statistics self-efficacy. *Psychology Learning and Teaching*, 16(1), 144–163. <https://doi.org/10.1177/1475725716687166>
- Sumaya, I. C., & Darling, E. (2018). Procrastination, Flow, and Academic Performance in Real Time Using the Experience Sampling Method. *Journal of Genetic Psychology*, 179(3), 123–131. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1449097>
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Georgieva, S., & Hernández, M. (2020). The effects of self-efficacy, hope, and engagement on the academic achievement of secondary education in the Dominican Republic. *Psychology in the Schools*, 57(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/pits.22321>
- Upadaya, K., & Salmela-Aro, K. (2013). Development of School Engagement in Association with Academic Success and Well-being in Varying Social Contexts: A review of Empirical Research. *European Psychologist*, 18(2), 136–147. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000143>
- Vizoso, C., Rodríguez, C., & Arias-Gundín, O. (2018). Coping, academic engagement and performance in university students. *Higher Education Research and Development*, 37(7), 1515–1529. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1504006>
- Wati, S., & Firman. (2017). Hubungan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 00, 1–6. <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxx-x-xx>
- Yoon, H. J. (2015). The Effects of Hope 35. *The Canadian Journal of Career Development*, 14(1).



# Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

Runi Rulanggi<sup>1,2,3</sup>, Jihan Fahera<sup>2</sup>, dan Nanda Novira<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Departemen Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan

\*Penulis Korespondensi: Runi Rulanggi, Email: [runi.rulanggi@upj.ac.id](mailto:runi.rulanggi@upj.ac.id)

## Abstrak

*Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) ditandai oleh kepuasan hidup, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif pada diri individu. Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perlu diamati sebab di masa ini terjadi transisi menuju masa dewasa awal. Perubahan yang terjadi di masa transisi ini dapat memengaruhi fungsi kognitif dan afektif individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, ditinjau dari sisi eksternal maupun internal. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative review*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti kebersyukuran, *forgiveness*, kepribadian, harga diri, spiritualitas, tujuan hidup dan kualitas kesehatan mental positif dapat mendukung terwujudnya tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Adapun faktor internal seperti gender, pengangguran, ketidakamanan finansial serta gejala gangguan kesehatan mental berpotensi mengancam kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu, faktor eksternal seperti hubungan sosial, dukungan keluarga dan performa akademik yang baik dapat mendukung terwujudnya tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Namun, faktor eksternal seperti situasi kehidupan yang tidak menentu dan stres akademik berpotensi mengancam kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal (baik faktor protektif maupun faktor risiko) dapat memengaruhi kualitas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Kaitan antara konteks kehidupan terhadap kesejahteraan subjektif, seperti masa Pandemi COVID-19 perlu mendapat perhatian dengan melakukan penelitian lebih lanjut.

**Kata Kunci:** faktor, kesejahteraan, subjektif, mahasiswa

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa memiliki karakter yang khas dan menarik untuk diamati. Dilihat dari tugas perkembangannya, mahasiswa berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa ini kehidupan remaja menunjukkan karakter dan tugas perkembangan yang khas. Erikson menyebutkan bahwa masa remaja berada pada usia 12-20 tahun yaitu tahap perkembangan *identity and identity confusion* pada tahap ini remaja dihadapkan pada identitas ego. Identitas ego adalah citra diri yang terbentuk selama masa remaja tentang siapa kita dan menjadi apa kita. Sedangkan krisis identitas menunjukkan kegagalan dalam meraih identitas ego selama masa remaja. Erikson berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa kesenjangan antara anak dan dewasa, dalam tahap remaja muncul perasaan yang kuat dari identitas diri yaitu percaya diri. Apabila gagal mencapai identitas diri akan mengalami krisis identitas, Erikson menyebutnya dengan istilah "*Confusion*". Tidak mengetahui siapa, apa, dan dimana mereka, tetap melanjutkan hidup normal seperti pendidikan, pekerjaan, menikah tetapi mereka merujuk pada identitas negatif seperti menjadi nakal dan minum obat terlarang (Ratnawulan, 2018).

Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menentu, seperti situasi Pandemi saat ini, konteks kehidupan mahasiswa mengalami penyesuaian. Salah satu penyesuaian yang dilakukan mahasiswa adalah terkait pendidikan yang dilakukan saat ini. Pada masa COVID-19 ini, para mahasiswa masih menjalani pembelajaran secara daring atau biasa disebut kuliah daring. Kuliah daring memiliki dampak pada mahasiswa seperti menimbulkan stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti Litbang LPM Progress di Unindra menyatakan bahwa 92,9% perubahan sistem perkuliahan secara daring tidak efisien dan membuat mahasiswa merasa cemas, serta 86% mahasiswa merasa kurang dapat memahami saat melakukan diskusi secara daring (Nevitasari, 2020).

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi pada mahasiswa di masa pembelajaran daring dapat menimbulkan distress akademik pada mahasiswa, baik pada laki-laki maupun perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 228 mahasiswa memiliki tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96% stres pada perempuan dan sedikit lebih rendah (sebesar 93%) pada laki-laki.

Tingkat stres akademik pada mahasiswa ini dikarenakan oleh banyaknya tugas yang diterima oleh mahasiswa dan banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa terhadap pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa sulit untuk memahami materi perkuliahan. Hal tersebut membuat munculnya rasa ketakutan pada mahasiswa akan kemauan akademiknya. Temuan kedua penelitian tersebut mengisyaratkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa.

Diana Setyawati, peneliti dari Center for Public Mental Health Universitas Gadjah Mada menyebutkan bahwa perlu upaya perhatian terhadap masalah kesehatan mental belakangan ini. *Mental health attention* merupakan sesuatu yang penting untuk diperhatikan, terutama di masa Pandemi. Diana Setyawati menyebutkan bahwa “Sebenarnya prediksi 15 sampai 25% yang akan membutuhkan mental health attention. Jika ada 10.000 mahasiswa kira-kira sekitar 2.000 mahasiswa yang membutuhkannya” (Mahardika, 2020). Temuan di atas mengindikasikan bahwa dimensi psikologis dari Quality of Life mahasiswa yang membutuhkan mental health attention berada pada tingkat yang rendah (ugm.ac.id, 2020).

Padahal kesehatan mental ini merupakan terkait juga dengan *subjective well-being* individu. *Subjective well-being* menurut Diener (2009) adalah penilaian keseluruhan individu dengan macam-macam kriteria, Individu dikatakan memiliki Subjective well-being yang baik adalah ketika perasaan senang lebih besar dibandingkan perasaan tidak senang. Sementara individu yang dapat dikatakan memiliki tingkat subjective well-being yang rendah adalah ketika individu tersebut tidak puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi negatif seperti amarah atau kecemasan, dan mengalami sedikit kegembiraan dalam hidupnya (Diener dkk., sebagaimana dikutip dalam Eid & Larsen, 2008).

Penelitian terkait *subjective well-being* menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian yang dilakukan Anderson, dkk menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa dipengaruhi oleh situasi hidup, finansial mahasiswa, kesehatan, tugas akademis, dan dukungan keluarga maupun teman (Anderson dkk., 2020). Beragamnya faktor yang memengaruhi *subjective well-being* ini menjadikan perlunya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. *Subjective well-being*

*Subjective well-being* dan happiness menurut Diener (2009) tidak dianggap sebagai perasaan subjektif semata melainkan keinginan untuk mencapai kehidupan yang berkualitas. *Subjective well-being* merupakan keseluruhan penilaian hidup individu dengan berbagai macam standar atau kriteria. *Subjective well-being* yang positif diartikan sebagai kondisi yang terjadi ketika perasaan yang

menyenangkan lebih besar daripada yang tidak menyenangkan. Ketiga penjelasan tersebut menekankan pengalaman emosional individu.

*Subjective well-being* menurut Compton (sebagaimana dikutip dalam Mujamiasih dkk., 2013) terdiri dari dua variabel utama yaitu happiness dan life satisfaction. Happiness berkaitan dengan emosi individu dan bagaimana ia merasakan dirinya dan lingkungannya. Sedangkan life satisfaction merupakan penilaian keseluruhan tentang penerimaan hidup individu itu sendiri. Snyder & Lopez (sebagaimana dikutip dalam Christina & Matulesy, 2016) happiness atau *Subjective well-being* yaitu keadaan yang terdiri dari fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu termasuk dalam hal membuat suatu keputusan yang berhubungan dengan kepuasan dan keutuhan hidupnya. Sedangkan fungsi afektif merupakan reaksi emosi positif ataupun negatif. Campbell (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) menjelaskan *subjective well-being* sebagai pengukuran positif yang terdapat pada pengalaman individu dan penilaian individu terhadap segala sesuatu dalam kehidupannya.

Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengendalikan emosi dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki *tingkat subjective well-being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener dkk., 2015).

*Subjective well-being* memiliki hubungan positif pada mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada mahasiswa, kebutuhan kognisi juga berhubungan secara positif dengan performansi dan peringkat akademis (Coutinho & Woolery sebagaimana dikutip dalam Anderson dkk., 2020). Namun penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa lebih rendah dibanding orang dewasa pada populasi secara umum.

## **2.2. Dimensi *Subjective well-being***

*Subjective well-being* melibatkan evaluasi atau penilaian individu pada dua komponen, yakni komponen kognitif dan afektif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi positif pada komponen kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif.

### **a. Komponen kognitif**

#### **1. *Life satisfaction***

Merupakan evaluasi atau penilaian tentang kepuasan hidup individu. *Life satisfaction*, yaitu evaluasi individu terhadap kehidupannya dengan menyeluruh. Evaluasi terhadap kepuasan hidup ini melibatkan persepsi antara hidupnya dengan kriteria yang mereka miliki.

#### **2. *Domain satisfaction***

Yaitu evaluasi domain dalam kehidupan yang dibuat oleh individu misalnya kesehatan fisik maupun mental, hiburan, pekerjaan, dan hubungan sosial

### **b. Komponen afektif**

#### **1. Afek positif**

Afek positif ini mempresentasikan suasana hati dan emosi positif terhadap peristiwa dalam hidup yang menunjukkan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan keinginannya. Emosi-emosi seperti ketertarikan akan sesuatu, kegembiraan, berhati-hati, antusias dan semangat, memiliki tekad yang besar, penuh perhatian, kasih sayang, dan aktif dalam melakukan sesuatu.

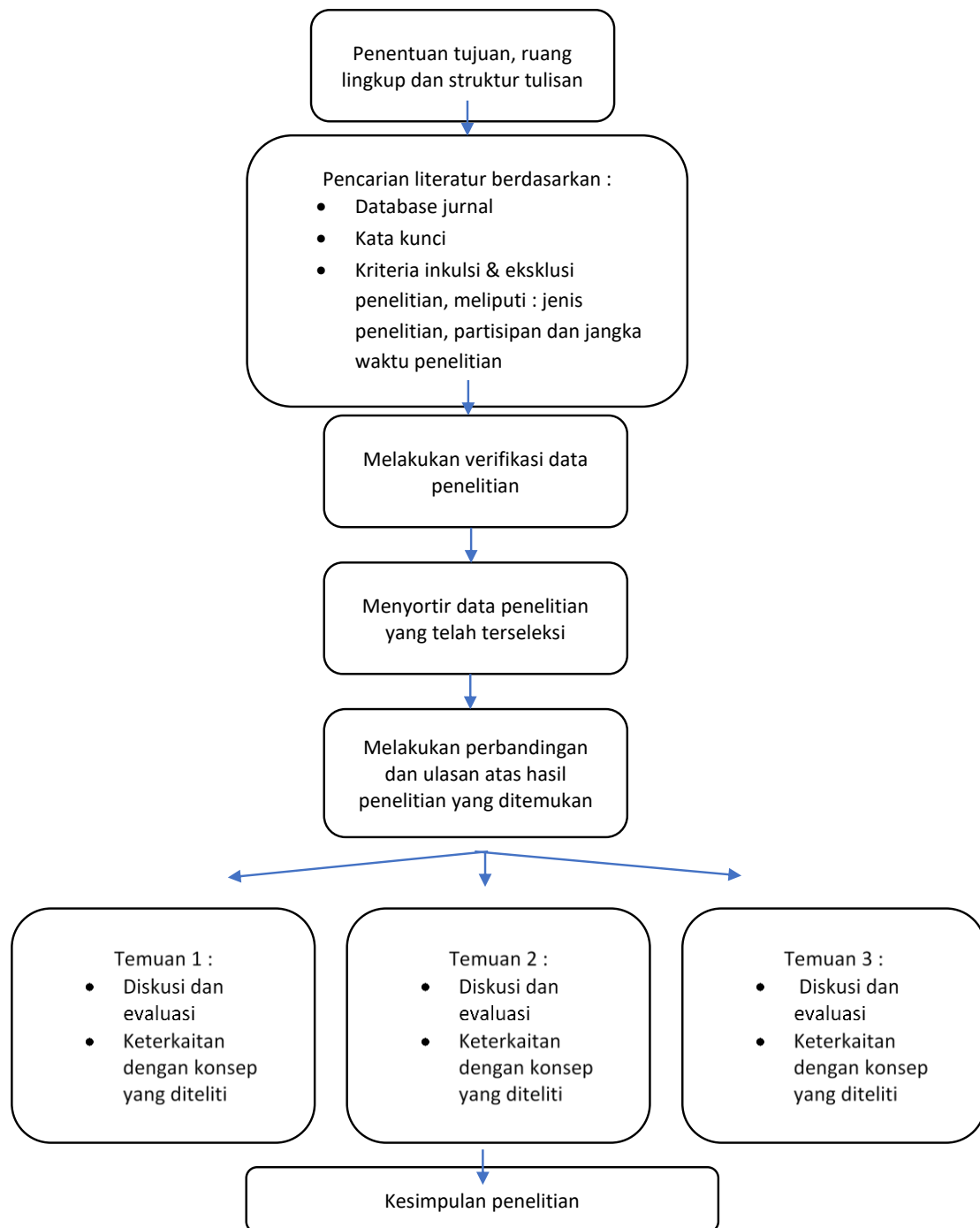
#### **2. Afek negatif**

Suasana hati atau emosi negatif yang ada dalam kehidupannya seperti peristiwa yang dialami, kesehatan, dan keadaanya. Emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kesusahan, frustrasi,

adanya kekecewaan dan rasa bersalah, ketakutan, bertengkar, cepat marah, adanya rasa malu, gugup, gelisah, khawatir, dan iri hati.

### 3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah narrative review. Narrative review adalah bentuk penelitian yang berupaya untuk merangkum hasil penelitian yang telah dipublikasikan, dengan cara menghindari duplikasi penelitian dan berupaya untuk menemukan kebaruan dalam bidang penelitian ilmiah (Ferrari, 2015). Proses untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode narrative review dijelaskan dalam bagan berikut



**Gambar 1. Narrative review Framework (Ferrari, 2015)**

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Subjective well-being*

Hasil penelitian menunjukkan faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Dewi & Nasywa, 2019). Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor situasi hidup, sumber finansial, transportasi dan yang terkait, kesehatan fisik, teman lama dan teman baru, dukungan, pelayanan, tugas-tugas akademis, dan dukungan keluarga (O'Connor sebagaimana dikutip dalam Anderson dkk., 2020). Diener (2009) menyebutkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being*, yakni:

#### a. Kepuasan subjektif

Kepuasan secara keseluruhan yang dinilai secara subjektif oleh individu. Kepuasan terhadap diri sendiri, di mana individu harus memiliki harga diri agar bisa puas dengan hidupnya yang merupakan korelasi tertinggi dengan kepuasan. Standar hidup yang dimiliki dan kehidupan keluarga juga berkorelasi dengan kepuasan hidup.

#### b. Faktor demografi

##### 1. Usia

Terdapat korelasi yang positif antara usia dengan kepuasan (Bortner & Hultsch sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Awalnya studi berpendapat orang yang lebih bahagia terjadi pada orang yang masih muda daripada orang yang sudah tua (Kuhlen sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Studi selanjutnya menjelaskan bahwa usia yang lebih muda merasakan kegembiraan yang lebih tinggi, tetapi orang tua cenderung lebih positif dalam menilai kehidupannya (Diener et al, sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009).

##### 2. Gender

Perempuan banyak yang melaporkan tentang afek negatif yang dialaminya, tetapi mereka juga mengalami kegembiraan yang lebih besar. Perempuan yang bekerja dengan tujuan untuk kesejahteraan diri sendiri maupun keluarga, di mana meskipun perempuan bekerja mereka diharapkan untuk tetap melakukan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga sehingga kedua peran tersebut dapat menimbulkan konflik peran ganda dan perempuan lebih tinggi persentasenya daripada laki-laki.

##### 3. Pengangguran

Pengangguran adalah kelompok yang tidak bahagia, apalagi dengan orang yang mengalami kesulitan dalam keuangan. Bradburn (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) mengemukakan bukti bahwa pengangguran dapat memengaruhi kesejahteraan pria dan wanita. Jahoda (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) lapangan kerja merupakan kelembagaan penting di mana individu mencapai kebutuhan dasar psikologis. Individu yang menganggur atau kehilangan pekerjaan, maka individu tersebut akan merasa kekurangan dan akan berdampak negatif pada *Subjective well-being* karena kebutuhannya tidak terpenuhi.

#### c. Tujuan hidup

Individu merasa bahagia ketika ia bisa mencapai tujuan hidup yang menurutnya tinggi.

#### d. Kualitas hubungan sosial

Kualitas hubungan sosial dinilai baik ketika individu mampu menjalin relasi positif dengan sebagian besar orang yang dikenalnya



## 4.2. Analisis Faktor Protektif dan Faktor Risiko

Table 1. Faktor protektif dan faktor risiko.

| Faktor    | Protektif                                                                                                                                                                                                                          | Risiko                                                                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Internal  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kebersyukuran</li><li>• <i>Forgiveness</i></li><li>• Kepribadian</li><li>• Harga diri</li><li>• Spiritualitas</li><li>• Tujuan hidup</li><li>• Kualitas kesehatan mental positif</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gender</li><li>• Pengangguran</li><li>• Ketidakamanan finansial</li><li>• Gangguan kesehatan mental</li></ul> |
| Eksternal | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hubungan sosial</li><li>• Dukungan keluarga</li><li>• Performa akademik</li></ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Stressor</i> kehidupan (seperti masa Pandemi)</li></ul>                                                    |

Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat mendukung ataupun mengancam kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa. Faktor internal (yang berasal dari diri individu) seperti kemampuan untuk bersyukur, memaafkan orang lain, karakter pribadi yang positif, penghargaan terhadap diri, spiritualitas dan kualitas kesehatan mental yang positif berkaitan dapat mewujudkan kualitas *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan faktor internal (dari dalam diri mahasiswa) seperti perbedaan jenis kelamin (perempuan lebih rentan menunjukkan kualitas *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki), pengangguran (belum bekerja), ketidakamanan finansial (yang disebabkan baik karena belum mendapatkan pekerjaan maupun karena adanya masalah finansial dalam keluarga), serta gejala gangguan kesehatan mental (seperti paparan stres akademik) berisiko menurunkan kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa. Adapun faktor eksternal (dari luar individu) seperti relasi positif dengan orang lain, dukungan dari keluarga serta performa akademik yang baik dapat mendukung terwujudnya kualitas *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan paparan stresor kehidupan, seperti masa Pandemi COVID-19 dapat mengancam menurunnya level *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil dari kajian dapat ditindaklanjuti dengan kajian atau penelitian yang lebih mendalam guna memahami kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa, terutama pada masa krisis seperti masa Pandemi COVID-19 ini.

## Rujukan

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Christina, D., & Matulesy, A. (2016). Penyesuaian perkawinan, subjective well being dan konflik perkawinan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.737>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://core.ac.uk/download/pdf/297190482.pdf>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being : The Collected Works of Ed Diener*. New York : Springer Publishing
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychological Association*, 70(3), 234–242. <https://psycnet.apa.org/record/2015-14441-002>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). The Science of Subjective Well-being, *In Choice Reviews Online*, Vol. 45, (10). <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*. 24. 230-235. 10.1179/2047480615Z.000000000329.

- Mahardika, A. (2020). 7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona.
- Mujamiasih, M., Prihastuty, R., & Prihastuty, R. (2013). Subjective Well-Being (SWB): Studi indigenous karyawan bersuku jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(1), 36–42.
- Nevitasari, F. (2020). Mahasiswa Alami Gejala Stres dalam Pelaksanaan Kuliah Online. <http://lpmprogress.com/post/mahasiswa-alami-gejala-stress-dalam-pelaksanaan-kuliah-online>
- Proctor, C. & Tweed, R. (2016). *Measuring Eudaimonic Well-Being*. 10.1007/978-3-319-42445-3\_18.
- Ratnawulan, T. (2018). Perkembangan dan tahapan penting dalam perkembangan. *Journal of Special Education*, 4(1), 65–74. <http://ojs.uninus.ac.id/index.php/Inclusi/article/view/406>

# Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z

Mariesta Firdha Aulia<sup>1</sup>, Agung Minto Wahyu<sup>2</sup>, Panji Galih Anugrah<sup>3</sup>, Tutut Chusniyah<sup>4\*</sup>, dan Gamma Rahmita Ureka Hakim<sup>4\*</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\* Penulis Koresponden: Tutut Chusniyah. Email: [tutut.chusniyah.fpsi@um.ac.id](mailto:tutut.chusniyah.fpsi@um.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang dan mengetahui pengaruh tujuan hidup intrinsik dan ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologi pada generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. Merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan korelasional-prediktif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi Z di fakultas ekonomi dengan teknik *cluster random sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 orang yang terdiri dari 60 laki-laki dan 60 perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala tujuan hidup dan skala kesejahteraan psikologi. Analisis deskriptif menggunakan pengkategorian berdasarkan pada nilai T, sedangkan uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang tinggi, (2) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat tujuan hidup yang tinggi, (3) tujuan hidup merupakan prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang dengan signifikansi 0,000 dan nilai determinasi 0,365, (4) tujuan hidup intrinsik sebagai prediktor kesejahteraan psikologi sedangkan tujuan hidup ekstrinsik bukan prediktor kesejahteraan psikologi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode yang berbeda seperti menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil yang mendalam. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain selain tujuan hidup seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi dan pertumbuhan pribadi.

**Kata Kunci:** tujuan hidup, kesejahteraan psikologi, generasi z

## 1. Pendahuluan

Remaja saat ini tergolong sebagai generasi Z. Generasi Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1998 hingga 2009. Generasi Z adalah generasi teknologi (Tapscott, 2008). Menurut Wilson (2009) Karakteristik *digital natives* atau generasi Z sebagai orang yang menikmati sesuatu dalam lingkungan yang serba *online* (ingin mendapatkan informasi dengan cepat) menyukai hubungan dari satu orang ke orang lain (saling berinteraksi), dapat melakukan pekerjaan dengan dua pekerjaan sekaligus, menyukai proses kerja secara pasti, menyukai sesuatu yang berbentuk gambar yang menarik dibanding dengan tulisan saja, menyukai bekerja sebagai suatu permainan yang menarik, mengharapkan suatu penghargaan, puas dengan sesuatu yang serba instan atau langsung akses secara acak (*hypertext*). Lingkungan *hypertext* muncul dengan perkembangan internet yang semakin berkembang sehingga dapat menimbulkan dampak penggunaan informasi yang berbeda. Internet memfasilitasi perbedaan mengakses informasi bagi seorang individu dengan informasi sama tetapi dengan proses berbeda (Ku dan Soulier, 2009). Berdasarkan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa generasi Z adalah generasi yang tidak bisa lepas oleh teknologi karena perkembangan zaman yang semakin maju menyebabkan generasi Z memiliki ketergantungan untuk menggunakan media sosial.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan kepada 20 mahasiswa generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, beberapa remaja ditemukan bahwa remaja sekarang cenderung memiliki ketergantungan dengan teknologi *online* seperti aplikasi media sosial. Mereka juga lebih suka

menghabiskan aktivitas dan waktu mereka dengan teman-teman di kafe setelah pulang dari kampus atau di sore hari dan bermain *gadget*. Tujuan para remaja tersebut memilih kafe untuk mencari fasilitas wifi dan tempat yang nyaman untuk berkumpul dan tidak jarang remaja tersebut hanya memesan makanan atau minuman dengan jumlah sedikit karena mereka hanya ingin meluangkan waktu bersama teman-teman di luar jam perkuliahan. Menurut mereka berinteraksi dengan orang lain sangatlah penting, mereka berusaha menarik perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Mereka akan menarik perhatian dengan tampilan sesuai dengan trend mode saat ini mulai dari *gadget*, *fashion*, *make up* dll. Remaja memilih produk *fashion*, *gadget*, *make up* yang sesuai dengan era nya agar mereka sama dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini yang membuat mahasiswa ekonomi berbeda dengan mahasiswa fakultas lainnya. Dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lainnya seperti fakultas psikologi, Fakultas Ilmu pendidikan, Fakultas MIPA, Fakultas teknik dan Fakultas Keolahragaan sebagian besar mahasiswa ekonomi memiliki kecenderungan memiliki kesejahteraan psikologi *hedonic* (Aulia, 2017).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja saat ini mampu mengikuti *trend mode* sesuai perkembangan teknologi dari akun-akun media sosial. Akun-akun tersebut membantu mereka memilih item terbaru dengan harga terjangkau meskipun bukan barang *original*. Masalah berpakaian para remaja masa kini selalu dikaitkan dengan perkembangan zaman dan teknologi. Karena, sebagian remaja Indonesia khususnya, dalam berpakaian selalu mengikuti mode yang berlaku. Seperti trend mode fashion yang sedang digunakan adalah cenderung kebarat-baratan. Sebagian besar dari mereka mengungkapkan mengikuti *trend mode* dapat memberikan kesenangan tersendiri dalam diri dan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. Mereka akan membangun hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya agar dapat diterima di lingkungan dan akan membuka pengalaman baru agar mempunyai pengetahuan yang luas. Dalam hal ini orang tua, sahabat dan lingkungan di sekitarnya dapat memiliki pengaruh besar saat remaja akan menjalankan aktivitasnya. Sebagian kecil mereka memandang masalah tentang diri mereka itu penting, dan sebagian besar memandang masalah di lingkungan nya yang lebih penting.

Setiap orang menginginkan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Ada berbagai cara untuk mewujudkan kesejahteraan yang diinginkan misalnya dengan melakukan hal yang membuatnya senang dan bahagia, ada dua pendekatan kesejahteraan psikologi untuk mendapatkan tujuan yang akan dicapai dalam hidupnya. Terdapat dua perspektif mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan *hedonic* dan pendekatan *eudaimonic*. Pendekatan *hedonic* mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan, sedangkan pendekatan *eudaimonic* mendefinisikan kesejahteraan sebagai realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya (Ryan dan Kasser, 2001). Kesejahteraan psikologi ditemukan oleh Ryff (1989) yang menjelaskan istilah tersebut sebagai sebuah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Kesejahteraan psikologis generasi Z mengarah kepada pendekatan *hedonic* yaitu kesejahteraan yang menekankan kenikmatan. Generasi Z senang mengikuti trend mode dan menghabiskan waktu nya untuk mendapatkan apa yang mereka senangi. Hal ini di pengaruhi oleh lingkungan sekitar menurut mereka trend mode sangatlah penting agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tidak ketinggalan zaman. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup, tujuan hidup generasi Z berdasarkan wawancara yang di peroleh memiliki tujuan hidup yang mementingkan kesuksesan finansial, kedekatan emosional dan pelayanan di masyarakat di anggap penting. Ryan dan Kasser (2001) membedakan antara dua jenis tujuan hidup yaitu *intrinsik* dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan *ekstrinsik* meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Tujuan hidup adalah sesuatu yang ingin di capai dalam hidupnya.

Dalam mencapai tujuan hidup diperlukan kepercayaan dan komitmen kepada diri sendiri karena akan banyak sekali kesulitan untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan seseorang (Angelique, 2008). Menurut Twenge, dkk. (2012) tujuan hidup di pengaruhi oleh nilai-nilai ekstrinsik (uang, gambar, ketenaran) dan yang terkait dengan nilai-nilai intrinsik (penerimaan diri, afiliasi, masyarakat). Kepribadian juga dapat mempengaruhi tujuan hidup seseorang. Ketika tujuan hidup tersebut dapat tercapai maka individu tersebut akan memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan nya dan merasa hidup nya lebih bermakna.

Setiap generasi pasti memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh kebutuhan setiap generasi yang juga berbeda. Dalam penelitian Twenge, dkk. (2012) diketahui bahwa generasi X dan generasi Y memiliki tujuan hidup yang terkait dengan nilai-nilai ekstrinsik (uang, gambar, ketenaran) lebih penting dan terkait dengan nilai-nilai *intrinsik* (penerimaan diri, afiliasi, masyarakat) kurang penting dan generasi Z belum diketahui cenderung memiliki tujuan *intrinsik* atau *ekstrinsik*. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tujuan hidup generasi Z.

Penelitian yang dilakukan oleh Ingrid (2009) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tujuan hidup *intrinsik* akan lebih empati, rentan prososial dan akan cenderung memiliki hubungan yang baik antar individu, sedangkan seseorang yang memiliki tujuan hidup *ekstrinsik* akan membuat dirinya bergantung pada orang lain, menjadi korban fashion, mengejar status sosial dan mereka akan mengubah diri nya sesuai dengan eranya. Ingrid juga menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kesejahteraan psikologis *hedonic* akan cenderung mempunyai tujuan hidup yang *ekstrinsik* dan mengabaikan kepentingan dirinya.

Berdasarkan yang telah diuraikan di atas, tujuan hidup seseorang dapat di pengaruhi oleh nilai *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Setiap individu pasti mempunyai tujuan hidup yang berbeda-beda. Di antaranya hal-hal yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Tujuan hidup generasi Z belum diketahui lebih dominan tujuan hidup *intrinsik* atau *ekstrinsik* yang terdapat di dalamnya. Seperti halnya kesejahteraan psikologis yang dapat di bentuk oleh lingkungan sekitar dan dari dalam dirinya. Oleh karena itu, disusunlah penelitian berjudul “Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan psikologis pada generasi Z mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu Tujuan Hidup merupakan prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Kesejahteraan Psikologis

#### 2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologi ditemukan oleh Ryff (1989) yang menjelaskan istilah tersebut sebagai sebuah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Menurut Ryff (dalam Halim, 2005) juga menyatakan kesejahteraan psikologi sebagai hasil penilaian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Individu yang mencapai kesejahteraan psikologi dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri (Megawati, 2016). Kesejahteraan psikologi terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologi. Ryff (1989) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologi merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Selanjutnya Ryff menjelaskan gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologi merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (fully-functioning person), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (self actualization), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. Kesejahteraan psikologi dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-



gejala depresi (Ryff, 1995). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 1989) kebahagiaan (happiness) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologi dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Menurut Ryan dan Deci (2001), terdapat dua perspektif mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan hedonic dan pendekatan eudaimonic. Pendekatan hedonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan, sedangkan pendekatan eudaimonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Menurut Havighurst (dalam Ali dan Asrori, 2012) kesejahteraan psikologi yang tinggi menunjukkan bahwa remaja mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di masa remaja. Tugas perkembangan yang berhasil remaja selesaikan, membuat remaja dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang diperlukannya. Keberhasilan penyelesaian tugas perkembangan akan menimbulkan kebahagiaan dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya.

Jadi kesejahteraan psikologi adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologi yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

### 2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1995) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologi, yakni :

- a. Penerimaan diri (*self acceptance*), penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff, 1995).
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).
- c. Otonomi (*autonomy*), otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1995).
- d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang

tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff, 1995).

- e. Tujuan hidup (*purpose of life*), tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995).
- f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff, 1995).

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being adalah:

- a. Usia, Ryff (1989) menemukan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologi pada orang dari berbagai kelompok usia. Semakin bertambah usia seseorang maka ia semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.
- b. Jenis kelamin, dalam beberapa aspek kesejahteraan psikologi, seperti hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi, berdasarkan penelitian Ryff (1989) perempuan memiliki kesejahteraan psikologi lebih tinggi dibandingkan laki-laki.
- c. Budaya Individu, dengan latar budaya timur menunjukkan nilai yang tinggi pada aspek hubungan positif dengan lain dan nilai yang rendah pada aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan pada individu dengan budaya barat aspek pertumbuhan pribadi memiliki nilai yang tinggi, khususnya pada perempuan, dan nilai yang rendah pada aspek otonomi.
- d. Status pernikahan Individu yang berpisah atau bercerai memiliki psychological well-being lebih rendah pada aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain dibandingkan dengan mereka yang menikah. Sedangkan perempuan yang menunda menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologi yang lebih rendah pada aspek tujuan hidup dan penerimaan diri dibandingkan bagi mereka yang menikah. Individu yang tidak pernah menikah, menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada aspek pertumbuhan pribadi, namun bersamaan dengan hal tersebut juga menunjukkan tingkat yang lebih rendah pada aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain dibandingkan mereka yang menikah (Ryff dan Singer, 2006).

- e. Pengalaman hidup, pengalaman hidup yang dialami individu yang bervariasi digunakan untuk mencoba mengerti penyebab pengalaman yang dialami dan mengambil makna yang relatif penting dari beberapa pengalaman hidup yang dialami individu lain.
- b. Kelas sosial, individu yang memiliki pendidikan yang tinggi, pekerjaan yang baik dengan pendapatan yang tinggi memiliki kesejahteraan hidup yang tinggi daripada individu yang pendidikannya dan pendapatannya rendah

## 2.2 Tujuan Hidup

### 2.2.1 Definisi Tujuan Hidup

Tujuan hidup menurut Jessica adalah sesuatu yang ingin di capai dalam hidupnya. Untuk mencapai tujuan hidup diperlukan kepercayaan dan komitmen kepada diri sendiri karena akan banyak sekali kesulitan untuk mencapai tujuan hidup yang di inginkan seseorang (Angelique, 2008). Menurut Austin dan Vancouver (dalam Ingrid, 2009) Tujuan hidup dapat di definisikan sebagai proses dalam diri yang ingin dicapai di masa depan.

Mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang. Menurut Maddi 1998 (dalam Bronk, 2014) tujuan telah dianggap sebagai kunci untuk pengambilan keputusan. Tujuan merupakan pagar yang menjaga kita tetap berada dalam jalur menuju cita-cita. Buat tujuan yang realistis. Tujuan yang ambisius atau harus terjadi sering kali membuat kepercayaan diri semakin menurun. Hal ini di sebab kan karena tujuan yang ambisius akan jarang terlaksana. Sebaiknya membuat rencana dengan tujuan yang akan di capai, dengan secara bertahap maka tujuan itu akan lebih terlaksana (Greenwald, 2010).

Kasser dan Ryan (2001) membedakan antara dua jenis tujuan hidup: intrinsik dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan ekstrinsik meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Di sisi lain, orang-orang ekstrinsik kurang konsisten dengan sifat manusia yang positif. Mereka sangat dibentuk oleh budaya, dan biasanya melibatkan simbol memperoleh status sosial (misal ditandai produk dan merek) dan evaluasi positif dari orang lain. tujuan intrinsik diasumsikan muncul dari kecenderungan pertumbuhan alami, di mana individu bergerak menuju memperluas pengetahuan diri dan koneksi yang lebih dalam dengan orang lain dan masyarakat. Tujuan intrinsik dan ekstrinsik berhubungan berbeda untuk kesejahteraan pribadi. Berkaitan dengan tujuan intrinsik memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kebahagiaan, tingkat yang lebih tinggi dari aktualisasi diri dan vitalitas, lebih tinggi harga diri dan pikiran keterbukaan, dan pengalaman lebih sedikit depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan umum (Ingrid, 2009).

Individu yang memiliki tingkat tujuan hidup tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995)

Pada penelitian sebelumnya analisis regresi menunjukkan bahwa, pada wanita tujuannya yang berhubungan dengan olahraga (termasuk item pada hobi, hubungan dan seksualitas) yang positif terkait dengan emosional, psikologis, dan sosial kesejahteraan. Pada pria, tujuannya yang berhubungan dengan kinerja (performance mental, kesejahteraan keluarga, pekerjaan dan kesejahteraan ekonomi) positif diprediksi tujuan psikologis dan kesejahteraan sosial, dan yang berhubungan dengan olahraga kesejahteraan sosial. (Hietalahti, 2016).

### 2.2.2 Unsur-Unsur Tujuan Hidup

Clements (2006) menguraikan unsur-unsur tujuan yang berkualitas, yaitu:

- a. *Specific* (khusus), yaitu merumuskan tujuan secara spesifik. Maksudnya tujuan yang akan di capai harus jelas dan tidak berubah-ubah, karena tujuan yang jelas akan mudah di capai dan lebih focus untuk mencapai tujuan yang telah di buat.

- b. *Measurable* (terukur) adalah tujuan harus bisa di ukur, hal ini di tujukan agar dapat mengevaluasi dan memperbaiki bila tujuan tersebut akan di capai. Pengukuran ini untuk memantau kemajuan apakah tujuan tersebut telah di capai atau belum dan dapat mengetahui kendala dalam pencapaian tujuan.
- c. *Achievable* (dapat dicapai) adalah tujuan di capai dengan kemampuan yang telah dimiliki. Oleh karena itu tujuan yang kita buat harus sesuai dengan batas kemampuan kita. Kemudian setelah mendapatkan tujuan yang akan kita capai, kita dapat meningkatkan tujuan selanjutnya dengan bertahap sehingga dapat memberikan tantangan pada pencapaian tujuan. Tujuan yang sangat tinggi atau ambisius akan sulit di capai dan bisa menimbulkan frustrasi.
- d. *Realistic* (realistis) adalah tujuan yang realistis adalah tujuan yang mampu di capai sesuai dengan kemampuan yang kita miliki. Dan tujuan yang sudah jelas dengan kemampuan seseorang.
- e. *Relevant* (relevan) adalah tujuan dibuat untuk menyelesaikan masalah yang ada dalam kehidupan kita. Tujuan yang relevan akan membantu seseorang mencapai tujuan dalam hidupnya.
- f. *Time frames* (batas waktu) adalah tujuan akan di rencanakan dalam batas waktu tertentu. Tujuan yang baik dapat di rencanakan atau ditetapkan awal dan akhirnya, sehingga jelas kapan diadakan penilaian atau evaluasi di akhir pencapaian tujuan.

Jadi tujuan hidup adalah sesuatu yang ingin di capai oleh diri di masa depan. Tujuan hidup ada dua yaitu tujuan instrinsik (tujuan dari dalam diri) dan tujuan ekstrinsik (tujuan yang berhubungan dengan orang lain ataupun lingkungannya). Tujuan hidup yang baik adalah tujuan hidup yang seimbang antara keduanya dan merencanakan tujuan yang akan di capai di masa depan.

### 2.3 Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu dapat memiliki perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis memiliki dua pendekatan yaitu hedonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan, sedangkan pendekatan eudaimonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Salah satu yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Tujuan hidup dapat di definisikan sebagai proses dalam diri yang ingin dicapai di masa depan. Dengan mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang. Tujuan hidup dibedakan menjadi dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik. tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan ekstrinsik meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas.

Apabila seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan pendekatan hedonic akan cenderung memiliki tujuan yang ekstrinsik dan yang memiliki kesejahteraan psikologis eudaimonic akan cenderung memiliki tujuan hidup yang instrinsik (Inggrid, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan inggrid seseorang yang memiliki tujuan hidup instrinsik akan lebih empati, rentan prososial dan akan cenderung memiliki hubungan yang baik antar individu, sedangkan seseorang yang memiliki tujuan hidup ekstrinsik akan membuat dirinya bergantung pada orang lain, menjadi korban fashion, mengejar status sosial dan mereka akan mengubah diri nya sesuai dengan eranya.

## 3. Metode

Dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional prediktif. Penelitian korelasional prediktif menekankan pada pengukuran terhadap variabel yang digunakan untuk memprediksi variabel lain (Elitha, 2015). Teknik yang digunakan untuk mengetahui tingkat prediksi antara kedua variabel tersebut adalah teknik analisis regresi yang menghasilkan nilai koefisien regresi. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu variabel yang digunakan untuk memprediksi (variabel prediktor) dan variabel yang menjadi sasaran prediksi (variabel kriteria).

Populasi dalam penelitian ini peneliti mengambil mahasiswa generasi Z fakultas ekonomi Universitas Negeri Malang tahun ajaran 2017/2018. Jumlah keseluruhan Mahasiswa fakultas ekonomi angkatan

2016-2017 Universitas Negeri Malang sebanyak 2.300 mahasiswa. Pemilihan sampel ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Dengan cara mengundi berdasarkan jurusan kemudian di ambil beberapa program studi. Sehingga subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala tujuan hidup dan skala kesejahteraan psikologi. Skala tujuan hidup yang digunakan merupakan adaptasi dari skala *Aspirations Index* milik Kasser dan Ryan (2001) yang terdiri dari 38 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,962. Dan skala kesejahteraan psikologi merupakan skala yang telah dikembangkan oleh Yuliana Eni yang didasarkan pada indikator dari aspek kesejahteraan psikologi yang telah dikemukakan oleh Ryff (1995) yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,903.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Hasil

Peneliti membagi subjek menjadi dua kategori pada setiap variabel, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Penempatan subjek pada kategori tinggi dan rendah didasarkan pada *T-score* tiap subjek. Pengkategorian ini didasari oleh asumsi bahwa skor subjek dalam populasinya. Dari 120 subjek penelitian diketahui 66 mahasiswa atau 55 % dari subjek memiliki tujuan hidup yang tinggi dan 54 mahasiswa atau 45% dari subjek memiliki tujuan hidup yang rendah. Dan kategori kesejahteraan psikologi berdasarkan *T-score* subjek, didapatkan hasil 62 mahasiswa atau 52% memiliki kesejahteraan psikologi dalam katagori tinggi dan 58 mahasiswa atau 48% memiliki kesejahteraan psikologi dalam kategori rendah.

Uji asumsi dalam penelitian ini dilakukan sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui bahwa data variabel tujuan hidup dan variabel kesejahteraan psikologi dinyatakan terdistribusi normal dengan hasil perhitungan tujuan hidup yang memiliki signifikansi  $0,872 > 0,05$  dan kesejahteraan psikologi yang memiliki signifikansi  $0,070 > 0,05$ .

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.**

| Variabel                | Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan |
|-------------------------|--------------|------------|------------|
| Tujuan Hidup            | 0,872        | $p > 0,05$ | Normal     |
| Kesejahteraan Psikologi | 0,070        | $p > 0,05$ | Normal     |

Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan pada variabel tujuan hidup dan kesejahteraan psikologi, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil perhitungan uji linieritas tujuan hidup dengan kesejahteraan psikologi menghasilkan signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas.**

| Variabel                                    | Signifikansi | Keterangan          | Kesimpulan |
|---------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|
| Tujuan hidup dengan kesejahteraan psikologi | 0,000        | $\text{Sig} < 0,05$ | Linear     |

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap variabel tujuan hidup dan kesejahteraan psikologi dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Diperoleh nilai Sig. tujuan hidup  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan hidup merupakan prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. Selain itu, terdapat nilai R sebesar 0,604 yang berarti bahwa tujuan hidup memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologi dan dengan nilai R square adalah 0,365 sehingga menyumbang sebesar 36,5% sebagai prediktor dari kesejahteraan psikologi.



**Tabel 3. Hasil Regresi Linear Sederhana**

| Pengaruh Variabel | Sig.  | R     | R square |
|-------------------|-------|-------|----------|
| Tujuan hidup      | 0,000 | 0,604 | 0,365    |

Setelah itu dilakukan uji regresi berganda untuk memberikan tambahan informasi untuk mengetahui masing-masing kekuatan pengaruh tujuan hidup intrinsik dan tujuan hidup ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologi. Berdasarkan hasil dari uji regresi ganda dapat diketahui bahwa tujuan hidup intrinsik diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan tujuan hidup ekstrinsik diperoleh nilai  $0,752 > 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup intrinsik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi, sedangkan tujuan hidup ekstrinsik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologi.

**Tabel 4. Hasil Regresi Ganda.**

| Variabel                | Signifikansi | Keterangan | Kesimpulan        |
|-------------------------|--------------|------------|-------------------|
| Tujuan Hidup Intrinsik  | 0,000        | $p < 0,05$ | Berpengaruh       |
| Tujuan Hidup Ekstrinsik | 0,752        | $p > 0,05$ | Tidak Berpengaruh |

#### 4.2 Pembahasan

Pada penelitian ini jumlah mahasiswa yang memiliki tujuan hidup dalam kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tujuan hidup dalam kategori rendah. Kemudian pada variabel kesejahteraan psikologi, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologi dalam kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologi dalam kategori rendah. Sehingga tujuan hidup yang tinggi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi menjadi tinggi juga.

Kesejahteraan psikologi adalah suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989). Salah satu yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel saling berhubungan satu sama lain. Hal ini dibuktikan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi dan tujuan hidup yang tinggi. Semakin tinggi tujuan hidup maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologi yang dimiliki. Tetapi hanya sebagian kecil saja pengaruh yang diberikan tujuan hidup kepada kesejahteraan psikologi. Dan sebagian besar lain nya tersebar ke dalam 5 dimensi lainnya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) ditemukan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada orang dari berbagai kelompok usia. Semakin bertambah usia seseorang maka ia semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini menjadi salah satu bukti bahwa lebih banyaknya mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi disebabkan oleh semakin bertambah usia dan mereka akan semakin dapat pula mengatur lingkungannya. Usia subjek yang digunakan tergolong generasi Z. Generasi Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1998 hingga 2009. Generasi Z adalah generasi teknologi (Tapscott, 2008). Penelitian (Tulgan, 2013) menunjukkan lima tren formatif kunci membentuk generasi Z yaitu sosial media, hubungan dengan orang lain lebih penting, kreativitas, *global mindset* (generasi online) dan keanekaragaman. Salah satu karakter generasi Z mementingkan hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu faktor meningkatnya kesejahteraan psikologi mahasiswa generasi Z.

Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa usia, jenis kelamin, budaya, lingkungan dan status sosial dapat mempengaruhi meningkatnya tujuan hidup serta kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tujuan hidup maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai. Tujuan hidup

yang tinggi juga menunjukkan bahwa orang tersebut bahagia. Individu yang memiliki tujuan hidup tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995). Serta tujuan hidup yang tinggi juga akan dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh diri.

Menurut Austin dan Vancouver (dalam Inggrid, 2009) tujuan hidup dapat di definisikan sebagai proses dalam diri yang ingin dicapai di masa depan. Dengan mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang. Kasser dan Ryan (2001) membedakan antara dua jenis tujuan hidup: intrinsik dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan ekstrinsik meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Di sisi lain, orang-orang ekstrinsik kurang konsisten dengan sifat manusia yang positif. Mereka sangat dibentuk oleh budaya, dan biasanya melibatkan simbol memperoleh status sosial (misal ditandai produk dan merek) dan evaluasi positif dari orang lain. Tujuan intrinsik diasumsikan muncul dari kecenderungan pertumbuhan alami, di mana individu bergerak menuju memperluas pengetahuan diri dan koneksi yang lebih dalam dengan orang lain dan masyarakat.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diketahui bahwa tujuan hidup intrinsik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sedangkan tujuan hidup ekstrinsik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini mendukung yang dikemukakan oleh Inggrid (2009) bahwa orang yang memiliki tujuan hidup intrinsik memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kebahagiaan, tingkat yang lebih tinggi dari aktualisasi diri dan vitalitas, lebih tinggi harga diri dan pikiran keterbukaan, dan pengalaman, lebih sedikit depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan umum.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan keseluruhan penelitian tentang tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi generasi Z, maka dihasilkan kesimpulan bahwa: (1) Sebagian besar tingkat kesejahteraan psikologi pada mahasiswa generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang dalam kategori tinggi, (2) Sebagian besar mahasiswa generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang memiliki tujuan hidup dalam kategori tinggi, (3) Tujuan hidup merupakan prediktor dari kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, (4) Tujuan hidup intrinsik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, (5) Tujuan hidup ekstrinsik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti mengajukan beberapa saran untuk beberapa pihak. Pertama Bagi mahasiswa yang masih tujuan hidup dalam kategori rendah sebaiknya dapat merancang tujuan hidup di masa depan yang sesuai dengan dirinya dan sesuai dengan apa yang telah dimiliki dalam diri. Agar tujuan hidup yang dimiliki lebih terarah dan lebih jelas. Dan bagi mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologi rendah diharapkan lebih bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain agar dapat mengendalikan lingkungan serta terus bertumbuh secara personal. Kedua bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan metode yang berbeda seperti menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil yang mendalam. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain selain tujuan hidup seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi dan pertumbuhan pribadi.

## Rujukan

- Angelique, Jesicca. (2008). *Life Goal Succes. United States of America : Tate Publishign & Enterprises LLC*. (Online) (<http://www.tatepublishing.com/bookstore/book.php?w=978-1-5988685-6-2>), diakses tanggal 22 Maret 2021.
- Aulia, Mariesta Firdha. (2017). Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi Pada Generasi Z Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. *Skripsi tidak diterbitkan*. Malang: FPPsi UM.
- Elitha, Cynthia. (2015). *Studi Korelasional Prediktif Mengenai Intensi Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Laki-Laki Usia 15-18 tahun di SMAN 20 Bandung Berdasarkan Theory of Planned Behavior*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Ingrid, B., Majda, R., & Dubravka, M. (2009). Life Goals and Well-Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being?. *Psychological Jurnal*. 2, 317-334.
- Jean, Twenge., Campbell, K, W., & Freeman, E. (2012). Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 102(5), 1045–1062.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). *Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals*. dalam P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131).
- Ku, D. T., Soulier J. S. (2009). Effects of Learning Goals on Learning Performance of Field-Dependent and Field-Independent Late Adolescent in a Hypertext Environment. *Adolescence*. 44(175), 651-654
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychological*. 57. 1060-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*. 4(4). 99-104.
- Tapscott, Don. (2008). *Grown Up Digital: Yang Muda Yang Mengubah Dunia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tulgan. Bruce., & Thinking, R. (2013). *Meet Generation Z: The second generation within the giant "Millennial" cohort*. (Online), (<http://rainmakerthinking.com/assets/uploads/2013/10/Gen-Z-Whitepaper.pdf>). Diakses tanggal 4 Maret 2021.

# Gambaran Kebermaknaan Hidup Pelaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)

Nurul Qomariah<sup>1\*</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

\*Penulis Koresponden : Nurul Qomariah. Email : nurul\_s2@untag-sby.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran kebermaknaan hidup bagi pelaku Non-Suicide Self-Injury (NSSI). Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif model studi kasus. Teknik pengumpulan data diambil melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan pelaku NSSI memandang bahwa dirinya tidak berharga, tidak berdaya dan perasaan kecewa atas penghinaan. Penghayatan makna kehidupan menjadi suatu hal yang tidak penting, namun pelaku NSSI masih memiliki harapan untuk kehidupan mereka. Kebermaknaan hidup didapati melalui pemenuhan salah satu atau ketiga nilai kehidupan yaitu nilai daya cipta, nilai pengalaman dan nilai sikap. Bila keinginan untuk hidup bermakna dapat dipenuhi maka kehidupannya akan dirasa berguna, berharga dan berarti.

**Kata Kunci:** kebermaknaan Hidup, nssi, dewasa muda

## 1. Pendahuluan

Setiap individu memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Tugas perkembangan ini bermula sejak individu lahir, anak-anak, remaja, beranjak dewasa hingga usia lanjut. Setiap tahapan perkembangan yang dijalani memiliki tugas tertentu dan dapat menghasilkan perilaku tertentu. Hal ini tergantung apakah tugas tersebut berhasil diselesaikan atau mengalami kendala sehingga tahapan perkembangan tersebut menjadi terhambat. Tugas perkembangan yang mengalami hambatan akan berdampak pada tahapan perkembangan berikutnya.

Tahap perkembangan dewasa muda merupakan transisi dari tahap perkembangan remaja. Pada tahapan ini akan bermunculan perilaku yang tidak sesuai apabila tahapan perkembangan sebelumnya mengalami kendala. Hurlock (1996) menyatakan usia dewasa muda dalam rentang 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Usia ini ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang juga disertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Pada usia dewasa muda, individu dituntut untuk mampu beradaptasi pada pola kehidupan yang baru serta adanya harapan-harapan sosial baru. Individu yang berada pada tahapan perkembangan dewasa muda juga diharapkan dapat menyesuaikan dengan peran baru yang lebih mandiri seperti menjalani peran sebagai suami/istri, orang tua, mandiri secara ekonomi artinya mulai mencari atau mendapatkan pekerjaan, keinginan baru, kebebasan menentukan perjalanan hidup dan diharapkan memiliki pandangan masa depan lebih realistis. Masa dewasa muda juga dapat ditandai sebagai tahapan perkembangan yang penuh masalah, ketegangan emosi, periode isolasi, periode komitmen dan masa ketergantungan dan juga kreativitas. Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menyampaikan bahwa usia dewasa muda berkisar antara usia 20 hingga 30 tahun. Dimana pada Usia ini, individu mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Selain itu, perkembangan dewasa muda juga erat dikaitkan dengan situasi Quarter Life Crisis (QLC).

Individu yang mampu melewati setiap tahapan perkembangannya dengan baik, maka pada tahapan perkembangan dewasa muda individu tersebut akan memiliki daya tahan dan kesehatan yang prima

sehingga individu tersebut mampu melakukan kegiatan dengan inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif. Sebaliknya, jika tahapan perkembangan sebelumnya belum terselesaikan dengan baik maka akan menimbulkan berbagai kendala, baik kendala hubungan pribadi maupun sosial seperti kesulitan menyesuaikan diri pada situasi baru. Mahtani, dkk (2017) menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri rentan membuat individu tersebut mengalami stress. Individu perlu melakukan strategi *coping* untuk menghadapi stress yang dialami, hanya saja tidak semua individu memiliki strategi *coping* yang tepat.

Biromo (2015) berpendapat bahwa salah satu bentuk strategi coping yang tidak tepat adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri (Non-Suicidal Self-Injury; NSSI). Joana & Andrzej (2018) berpendapat bahwa NSSI diekspresikan dalam berbagai bentuk seperti menggaruk, mencabut rambut, mengganggu penyembuhan luka, hingga bentuk yang lebih ekstrim adalah memotong, membakar atau memukul. Perilaku NSSI dilakukan tanpa ada keinginan bunuh diri, meskipun individu yang melakukan NSSI mungkin saja memiliki keinginan bunuh diri dan pikiran pasif tentang mati. Selain itu, data dari PDSKJI pada Oktober 2020 menunjukkan bahwa satu dari lima warga berusia 18 – 29 tahun berpikir ingin mengakhiri hidup karena situasi pandemi atau setidaknya melukai diri sendiri dengan berbagai cara.

Studi terdahulu menemukan faktor yang berkaitan dengan perilaku NSSI, seperti kondisi mental individu, status sosial ekonomi, pengalaman kekerasan hingga gaya hidup tidak sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Swahn dkk. (2012) menunjukkan bahwa status sosial ekonomi, masalah perilaku, masalah pikiran, regulasi emosi yang buruk, komunikasi yang buruk, perilaku berisiko dan agresif dikaitkan dengan ide bunuh diri atau perilaku menyakiti diri sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Halicka & Kiejna (2018) memberikan informasi bahwa emosi yang tidak menyenangkan berkaitan dengan NSSI adalah perasaan ketakutan, kesedihan rasa malu atau rasa bersalah, ketegangan, kecemasan atau panik, frustrasi dan penghinaan. Selain itu NSSI dilakukan sebagai cara untuk mengatasi permasalahan dan cara untuk bertahan hidup, mengurangi ketakutan dan ketegangan, membantu menumbuhkan kemarahan yang diterapkan untuk menghindari suatu permasalahan sehingga fokus pada rasa sakit untuk mengendalikannya.

Martin dkk, (2016) menyampaikan bahwa ada kejadian signifikan yang menjadi tekanan hidup pada umumnya berkaitan dengan relasi orang tua atau anggota keluarga lain. Tuntutan hidup yang ditetapkan oleh lingkungan sosial membuat pelaku NSSI tertekan dan tidak berdaya. Individu yang merasa tidak berdaya memiliki kepercayaan bahwa mereka tidak memiliki pengaruh yang nyata atas situasi individu itu sendiri. Individu itu akan merasa bahwa tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah atau meningkatkan hidup mereka, sehingga individu tersebut memiliki pemikiran bahwa hidup adalah tempat yang menyedihkan dan masa depan tidak dapat diubah. Pernyataan ini memberikan kesimpulan bahwa pelaku NSSI kurang memiliki gambaran yang jelas tentang makna hidup, sehingga pandangan hidup mereka dipenuhi oleh standar yang ditetapkan orang lain.

Frankl (dalam Koeswara, 1992) berpendapat terkait status makna, yakni makna sebagai sesuatu yang objektif berada disebelah keberadaan manusia. Frankl juga menyatakan bahwa berkat status objektif itulah makna memiliki sifat menuntut atau menantang manusia untuk mencapainya. Sebaliknya jika status objektif itu tidak dimiliki oleh makna dan makna itu hanya sebagai keberadaan, hanya sebagai rancangan subjektif, maka makna tidak akan bersifat menuntut dan tidak akan menjadi tantangan nyata bagi manusia untuk mencapainya. Artinya, setiap individu menginginkan dirinya untuk menjadi seseorang yang berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja, masyarakat sekitar dan berharga. Setiap manusia memiliki keinginan hidup bermakna. Bila keinginan ini terpenuhi maka kehidupan akan



dirasa berguna, berharga dan berarti. Namun sebaliknya jika keinginan tersebut tidak terpenuhi maka kehidupan akan dirasa sebagai penuh tekanan, kesulitan, ketidakberdayaan dan tidak berarti.

Dari pembahasan diatas memberikan ide bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini dilakukan sebagai studi kasus awal untuk melihat bagaimana gambaran kebermaknaan hidup bagi pelaku NSSI. Dengan demikian, nantinya akan ditemukan faktor-faktor pemicu dari perilaku NSSI berdasarkan makna hidup yang diartikan oleh pelaku. Kemudian, data hasil penelitian akan dijadikan sebuah referensi, untuk melakukan Tindakan prevensi atau pencarian solusi untuk menangani perilaku NSSI.

## 2. Kebermaknaan Hidup

Dalam kehidupan terdapat tiga bidang kegiatan yang secara potensial mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidup di dalamnya apabila nilai-nilai itu diterapkan dan dipenuhi. Menurut Frankl terdapat tiga sistem nilai fundamental yang berhubungan dengan tiga cara memberi arti kepada kehidupan, ketiga nilai (*values*) ini adalah nilai-nilai daya cipta atau kreatif (*creative values*), nilai-nilai pengalaman (*experiential values*), dan nilai-nilai sikap (*attitudinal values*) (Bastaman, 2007).

*Creative values* (nilai-nilai kreatif) seperti kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menurut Frankl pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan dan siapa yang melakukan bukanlah menjadi persoalan. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha untuk mengerjakannya dengan sebaik-baiknya merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja seseorang dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna. Menurut Frankl, makna terletak bukanlah pada jenis pekerjaannya melainkan pada bagaimana seseorang menjalankan pekerjaan itu (Koeswara, 1992).

*Experiential values* (nilai-nilai pengalaman) yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Tidak sedikit orang-orang merasa menemukan arti hidup berasal dari agama yang diyakininya, atau ada orang-orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni suatu cabang seni tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya, dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasa hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan (Bastaman, 2007).

*Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap) yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal (Bastaman, 2007). Dalam hal ini yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap yang diambil dalam menghadapi keadaan itu. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu.

### 3. Metode

Penelitian studi kasus lebih menekankan pada pengamatan secara lebih mendalam terhadap fenomena yang sedang terjadi tentang individu atau unit sosial (Herdiansyah, 2015). Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang yang sampai saat ini masih melakukan NSSI, diantaranya GA usia 20 tahun, BW usia 22 tahun dan FN berusia 25 tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dengan wawancara langsung, dimana peneliti langsung berhadapan dan mewawancarai partisipan penelitian. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara semi terstruktur. Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in deep interview yang dalam pelaksanaannya lebih bebas dan bertujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana subjek diminta pendapat dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh subjek serta mencatat perilaku subjek yang tampil selama proses wawancara.

Analisa data dilakukan dengan mengorganisasikan terlebih dahulu data-data yang telah didapat. Selain itu peneliti juga harus memiliki kepekaan teoritis agar peneliti mudah dalam mengolah data tersebut sebelum melakukan analisis. Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis ini adalah verbatim, koding, dan analisis awal.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Peristiwa dalam hidup membuat beberapa individu merasa tertekan dan mengalami stress. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri menghadapi perubahan, peran baru atau lika-liku kehidupan membuat beberapa individu mengambil strategi coping yang tidak adaptif. Coping yang tidak adaptif justru membuat permasalahan baru muncul dan memperburuk keadaan individu tersebut, salah satunya adalah perilaku melukai diri tanpa ada keinginan bunuh diri atau NSSI. Perilaku NSSI dinilai sebagai solusi yang tepat untuk menghindari permasalahan yang sebenarnya. Rasa sakit dari perilaku NSSI dijadikan fokus pengalihan dari ketidakberdayaan menghadapi kenyataan.

GA seorang mahasiswi usia 20 tahun menyampaikan ia pernah mengunjungi psikolog sebanyak tiga kali untuk konsultasi terkait persoalan yang ia alami. GA terbiasa untuk menarik rambut dan membenturkan kepala ketika muncul perasaan tidak berharga seperti dianggap bodoh, cengeng dan tidak berguna. GA memiliki bekas luka di kepala akibat benturan yang dilakukan oleh almarhum ayah semasa kecil. Saat ia tidak sengaja melihat bekas luka itu kembali, ia selalu memiliki keinginan untuk membenturkan kepala ke tembok. GA menyampaikan pernah berhasil beberapa bulan berhenti melakukan NSSI. Namun beberapa peristiwa mengecewakan berkaitan dengan relasi sebaya terjadi membuat GA tidak mampu menahan keinginan melukai diri dengan menarik rambut dan membenturkan kepala ke tembok. GA menyampaikan bahwa ketika ia berada di kondisi itu ia merasa hidupnya adalah kegagalan dan sia-sia. Ia merasa bahwa apa yang dikatakan oleh ayahnya dahulu adalah sebuah kenyataan yang harus ia terima bahwa ia bodoh, cengeng dan tidak berguna.

FN seorang wanita usia 22 tahun menyampaikan bahwa sebelumnya ia juga sudah mendatangi psikolog dan psikiater untuk berkonsultasi mengenai kebiasaan melukai diri dengan memukul mulut dan kepala serta menyilet lengan. FN mengatakan bahwa kebiasaan melukai diri muncul ketika ia kuliah semester 4 dan mulai mencoba memposting kebiasaannya bermain *game* ke Youtube. Diketahui bahwa FN adalah individu yang suka melakukan kegiatan sendiri, tidak suka banyak teman dan juga tidak menyukai keramaian. Suatu ketika ia berusaha keluar dari zona nyamannya yang kemudian mendapat respon kurang baik dari pertemanan. Ia sering mendapat hujatan tiap kali memposting

video. Ia mendapatkan hujatan berupa komentar bahwa ia tidak cantik, gendut banyak jerawat dan beberapa komentar yang menunjukkan mengapa ia terlahir begitu cacat. Hujatan yang ia dapatkan membuat ia merasa kecewa dan merasa lingkungan tidak menerima kehadirannya. Ditambah lagi saat ini ia sudah menyelesaikan kuliah dan belum mendapatkan pekerjaan. Orang tua FN tidak pernah menuntut FN untuk segera bekerja atau mengambil kuliah lanjutan. Orang tua FN sangat memberikan kebebasan pada FN.

Berbeda dengan BW usia 22 tahun. BW menyampaikan belum pernah mendatangi psikolog maupun psikiater untuk berkonsultasi perihal melukai diri. Sebelumnya BW memiliki keinginan berkonsultasi tetapi ia memiliki anggapan bahwa perilaku NSSI ini akan segera ia sudahi. Namun pada kenyataannya ia tidak mampu untuk menghentikan perilaku NSSI ini. BW terbiasa menggaruk lengan dan kakinya serta membenturkan kepala ke tembok. BW mengatakan kebiasaan ini ia sadari sejak ia mulai kuliah. Menurut BW perilaku NSSI ini dilatarbelakangi oleh kondisi keluarganya saat ini. Kedua orang tua BW memutuskan bercerai saat ia kuliah semester 1. Kehidupan BW berubah drastis hingga ia memutuskan untuk berhenti kuliah saat semester 3. Selain itu, BW menyampaikan bahwa sering melihat ayah memukul ibu BW. Ayah tetap memukul ibu BW meskipun saat itu BW melihatnya secara langsung. BW mengaku tidak membenci ayahnya, justru saat ini BW merasa rindu kehadiran ayah. Setelah perceraian kedua orang tuanya, BW tinggal sendirian sedangkan ibu di desa dan ayahnya pergi untuk menikah lagi. Diketahui bahwa ayah BW sudah melakukan pernikahan beberapa kali. Ayah BW meninggalkan ibu dan BW tanpa kabar hingga saat ini. BW menyampaikan ketika ia merasakan rindu pada ayahnya seeringkali secara tidak sadar ia menggaruk lengan tangan dan kakinya hingga terluka dan berdarah. Ia akan membenturkan kepala saat ia kembali menyadari bahwa saat ini ia sendiri dan merelakan cita-citanya untuk menjadi arsitek karena perceraian kedua orang tuanya. Pada kondisi ini ia merasa tidak berdaya dan memiliki anggapan bahwa hidup ini tidak adil. Saat ini BW memilih bekerja mencari kesibukan agar ia dapat menjalani kehidupan selanjutnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga partisipan didapatkan tiga tema yang disampaikan oleh partisipan yaitu perasaan tidak berharga, tidak berdaya dan perasaan kecewa atas penghinaan. Ketiga tema ini akan dibahas keteraitannya dengan kebermaknaan hidup menurut Frankl (Bastaman, 2007). Menurut Frankl ada tiga sistem nilai yang berhubungan dengan kebermaknaan hidup yaitu nilai-nilai daya cipta atau kreatif (*creative values*), nilai-nilai pengalaman (*experiential values*), dan nilai-nilai sikap (*attitudinal values*).

*Creative values* (nilai-nilai kreatif). Dalam hal ini BW memilih untuk melanjutkan hidupnya dengan bekerja. Meskipun saat ini ia berusaha untuk dapat menghentikan perilaku NSSI yang telah menjadi kebiasaan. BW berharap dengan ia bekerja, ia akan dapat mulai menata hidup dan cita-citanya kembali. Sejalan dengan hal itu FN juga memilih untuk mengambil waktu beristirahat dari sosial media untuk kemudian ia mulai mengunggah video ke Youtube dengan membuat konsep yang berbeda. Ia meyakini dengan membuat video dan mengunggah ke akun media sosial adalah cara terbaik untuk mematahkan hujatan yang diterima. Meskipun demikian, FN mengakui bahwa sampai saat ini ia masih memiliki keinginan untuk melakukan NSSI hanya saja sudah tidak se-intens dulu. Sama halnya dengan yang dilakukan GA. GA mengikuti berbagai macam organisasi yang mendukung kompetensi jurusan yang ia ambil guna mengatasi keinginannya untuk melukai diri. Ia berharap dengan mengikuti organisasi dapat menemukan teman atau motivasi berprestasi untuk membantah anggapan bahwa ia bodoh dan tidak berguna.

*Experiential values* (nilai-nilai pengalaman) yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan, serta cinta kasih. Ketiga partisipan memiliki keyakinan bahwa yang dapat menolong ia dalam situasi ini adalah kepeduliannya terhadap

dirinya sendiri, sehingga ketiga partisipan berusaha mengatasi situasi ini dengan menjalani kegiatan yang mampu menumbuhkan cinta terhadap dirinya, serta melihat dari sudut pandang lain bahwa bagaimanapun juga akan selalu ada orang yang mendukung ketiga partisipan untuk menjalani hidup lebih baik. Dukungan itu baik dari orang tua, relasi pertemanan atau pencapaian atas apa yang mereka melakukan.

*Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap). Ketiga partisipan meyakini bahwa ia tidak bisa lepas atau menahan orang lain untuk memberikan penilaian tentang hidup mereka. GA mengakui bahwa tindakan yang dilakukan oleh almarhum ayah GA adalah suatu peristiwa yang meninggalkan kekecewaan. GA berusaha untuk memaafkan meskipun GA merasa kesulitan. GA juga menyampaikan bahwa perilaku NSSI ini juga mengganggu aktivitasnya untuk itu ia menghubungi psikolog untuk membantu melewati situasi ini. Begitu pula yang dilakukan oleh FN, ia memutuskan untuk memberi waktu pada dirinya untuk istirahat dan menjalani treatment dengan psikolog dan psikiater. FN memiliki anggapan bahwa membuat konten video dan mengunggah ke Youtube adalah salah satu hobinya. Ia tidak bisa menuntut semua orang menyukai karyanya sehingga merupakan suatu kewajiban jika ada yang tidak menyukai karyanya. Sejalan dengan hal itu BW beranggapan bahwa hidup terus berjalan membenci ayah dan kondisi keluarganya tidak membuat situasi kemudian akan membaik. Meskipun demikian BW tetap berusaha mengurangi intensitas perilaku NSSI.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan masih memiliki harapan tentang makna hidup mereka. Meskipun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa perilaku NSSI masih sulit dikendalikan. Harapan yang dimiliki ketiga partisipan setidaknya menjadi solusi awal untuk mengatasi tindakan melukai diri dan menemukan makna hidup.

## Rujukan

- Arinda, O. D., & Mansoer W. W. (2020). NSSI (Non-Suicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. DOI: 10.24854/jpu150
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Biromo, A. R. (2015). Uji validitas dan reliabilitas Self-harm Behavior Questionnaire versi bahasa Indonesia [Tesis, Universitas Indonesia]. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-5/20417225-SP-Anastasia%20Ratnawati%20Biromo.pdf>
- Halicka, J., & Kiejna, A. (2018). Non-suicidal self-injury (NSSI) and suicidal: Criteria differentiation. *International Journal Clinical and Experimental Medicine*. DOI: 10.17219/acem/66353
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodelogi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius
- Mahtani, S., Melvin, G., & Hasking, P. (2017). Shame proneness, shame coping, and functions of nonsuicidal self-injury (NSSI) among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 6(3), 159-171.
- Martin, J., Bureau, J. F., Yurkowski, K., Fournier, T. R., Lafontaine, M. F., & Cloutier, P. (2016). Family-based risk factors for non-suicidal self-injury: Considering influences of maltreatment, adverse family-life experiences, and parent-child relational risk. *Journal of Adolescence*, 49, 170-180.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Swahn, M. H., Ali, B., Bossarte, R. M., Van Dulmen, M., Crosby, A., Jones, A. C., & Schinka, K.C. (2012). Self-harm and suicide attempts among high-risk, urban youth in the US: Shared and unique risk and protective factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1), 178-191.
- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

# Gambaran Psikologis Korban *Body Shaming*: Melalui Tinjauan *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Esteem* dan Afek Negatif

Risa Restiana<sup>1\*</sup>, dan Ike Dwiastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

\*Penulis Koresponden: Risa Restiana. Email: [risarestiana49@gmail.com](mailto:risarestiana49@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Subjek penelitian sebanyak 42 peserta di Sanggar Senam Fhadin usia dewasa awal yang mengalami *body shaming*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Data penelitian ini didapatkan dari skala yang diadaptasi, yaitu *Eating Disorder Inventory-3* sub-skala *body dissatisfaction* dari David M. Gardner, *Rosenberg Self-Esteem Scale* dari Morris Rosenberg, dan *Multidimensional Emotion Questionnaire* dari E. David Klonsky. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability* dengan jenis *purposive sampling*. Hasil penelitian menyatakan bahwa, sebagian besar korban *body shaming* memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi, memiliki *self-esteem* yang sama rata dalam kategori tinggi dan rendah, dan memiliki afek negatif yang rendah, selain itu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction*, terdapat hubungan positif yang signifikan antara afek negatif dengan *body dissatisfaction*, serta terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction*.

**Kata Kunci:** afek negatif, *body dissatisfaction*, *body shaming*, *self-esteem*.

## 1. Pendahuluan

Dewasa awal merupakan masa transisi yang rentan memiliki berbagai masalah dan ketegangan (Putri, 2019). Hal tersebut dikarenakan, pada masa ini individu secara mandiri mulai menyesuaikan pola-pola dan tuntutan sosial yang baru di lingkungan. Sehingga, tugas perkembangan pada usia dewasa awal adalah kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Lingkungan dan budaya mengatur berbagai aspek dari kehidupan manusia, salah satunya adalah penampilan fisik. Suatu lingkungan memiliki standar dalam memandang kecantikan tubuh. Adanya standar pada bentuk tubuh ideal membuat masyarakat melakukan perundungan dengan melontarkan komentar negatif pada bentuk fisik orang lain, atau sering disebut dengan *body shaming*.

Di era digital ini, *body shaming* semakin marak dilakukan. Santoso (2018), memaparkan adanya data dari Mabes Polri sebanyak 966 kasus *body shaming* yang telah ditangani oleh jajaran kepolisian di seluruh Indonesia. *Body shaming* di media sosial lebih mudah disorot karena dapat menampilkan banyak bukti terkait perilaku tersebut, selain itu *body shaming* di sosial media banyak terjadi karena seseorang dapat menggunakan akun anonim dan tidak bertemu secara langsung dengan korban.

*Body shaming* dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis pada korban, salah satunya adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari citra diri yang negatif pada individu yang membuatnya merasa tidak puas atau khawatir terhadap bentuk tubuh dan berat badan yang dimiliki karena adanya keinginan memiliki bentuk tubuh sesuai standar ideal yang terlalu tinggi. Keinginan pada bentuk tubuh ideal yang sulit dicapai tersebut akan berdampak pada gangguan psikologis lain, seperti gangguan makan dan diet ekstrim.



*Body dissatisfaction* dapat terjadi pada semua orang. Namun, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa wanita cenderung mengalami tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi daripada pria. Selain itu, penelitian dari Yuanita & Sukanto (2013), menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa yang menjadi anggota kelas kebugaran cenderung masuk pada kategori tinggi. *Body dissatisfaction* dapat terbentuk karena berbagai macam faktor, salah satunya adalah *self-esteem*. Menurut (Syahyad, dkk, 2015) sepertiga sampai seperempat *self-esteem* individu berkaitan dengan perasaan terhadap tubuh yang dimiliki. *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terkait dirinya dan kemampuannya di lingkungan sosial.

Disisi lain, Bearman (2006) menyebutkan bahwa faktor penting *body dissatisfaction* adalah afek negatif, karena memiliki koefisien korelasi yang paling tinggi dengan *body dissatisfaction* daripada prediktor lain. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada tubuh disebabkan karena adanya afek negatif yang terbentuk akibat adanya kritikan dari orang lain terkait bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor penting *body dissatisfaction* adalah *self-esteem* dan afek negatif. *Self-Esteem* dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* karena adanya evaluasi negatif dari individu terkait ketidakpuasannya pada bentuk tubuh yang didasarkan pada respon dan evaluasi pada lingkungan sosialnya. Evaluasi negatif akan membentuk pikiran dan perasaan yang negatif terhadap tubuh yang dimiliki, seperti perasaan cemas dan takut. Sehingga, terdapat hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction*.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Desain deskriptif digunakan untuk untuk menjelaskan gambaran-gambaran subjek penelitian pada tiap variabel yang diteliti. Sedangkan, desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Penelitian ini menggunakan 42 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* dengan jenis *purposive sampling*. Kriteria sampel pada penelitian ini antara lain: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) mengikuti kelas kebugaran di Sanggar Senam Fhadin, (3) berusia 19 hingga 40 tahun, (4) mengalami *body shaming* dalam kurun waktu 6 bulan terakhir, (5) memiliki keinginan untuk mengubah bentuk tubuh.

Data diperoleh dari tiga instrumen yang diadaptasi, untuk mengukur *body dissatisfaction* menggunakan *Eating Disorder Inventory-3* sub skala *Body Dissatisfaction* (Garner, 2004; Burnette, 2016), untuk mengukur *self-esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965; Tafarodi & Swann, 1995), dan untuk mengukur afek negatif menggunakan *Multidimensional Emotion Questionnaire* (Klonsky, dkk, 2019). Pemberian penilaian dilakukan sesuai dengan norma yang sudah ada dalam alat ukur.

Skala ini telah melalui uji coba, hal ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala. Berdasarkan uji validitas, skala *body dissatisfaction* dari 10 aitem memiliki keseluruhan aitem valid dengan ketentuan r-tabel sebesar 0,301. Sedangkan uji reliabilitas skala *body dissatisfaction* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,809 yang berada pada kriteria tinggi. Berdasarkan uji validitas skala *self-esteem* pada 10 aitem memiliki keseluruhan aitem valid dengan ketentuan r-tabel sebesar 0,301. Sedangkan uji reliabilitas skala *self-esteem* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,902 yang berada pada kriteria sangat tinggi. Berdasarkan uji validitas skala afek negatif pada 15 aitem memiliki

keseluruhan aitem valid dengan ketentuan r-tabel sebesar 0,301. Sedangkan uji reliabilitas skala afek negatif memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,618 yang berada pada kriteria sedang.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Data deskriptif dari skala *body dissatisfaction*, *self-esteem*, dan afek negatif diperoleh dari pengubahan skor subjek menjadi skor T. Skor ini digunakan untuk mengelompokkan subjek pada kategori tinggi dan rendah. Berikut ketentuan kategorisasi skor T.

**Tabel 1. Norma Kategorisasi Kelompok**

| Kategori | Skor |
|----------|------|
| Tinggi   | >50  |
| Rendah   | ≤50  |

Hasil analisis deskriptif skala *body dissatisfaction* dijelaskan secara ringkas pada table 2 berikut.

**Tabel 2. Kategorisasi *Body Dissatisfaction***

| Kategorisasi | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|------------|
| Rendah       | 19        | 45,2%      |
| Tinggi       | 23        | 54,8%      |
| Total        | 42        | 100%       |

Berdasarkan table 2 diatas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* pada subjek penelitian rata-rata masuk dalam kategori tinggi. Hasil perhitungan dilihat dari 42 subjek, sebanyak 23 subjek (54,8%) memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi dan 19 subjek lainnya (45,2%) memiliki *body dissatisfaction* yang rendah. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang masuk dalam kategori tinggi.

Hasil analisis deskriptif skala *self-esteem* dijelaskan secara ringkas pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Kategorisasi *Self-Esteem***

| Kategorisasi | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|------------|
| Rendah       | 21        | 50%        |
| Tinggi       | 21        | 50%        |
| Total        | 42        | 100%       |

Berdasarkan table 3 dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* pada subjek penelitian masuk dalam dua kategori tinggi dan rendah yang sama rata. Hasil perhitungan dilihat dari 42 subjek, 21 subjek (50%) memiliki *self-esteem* yang tinggi dan 21 subjek lainnya (50%) memiliki *self-esteem* yang rendah. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa *self-esteem* pada korban *body shaming* usia dewasa awal secara umum sama rata dalam kategori tinggi dan rendah.

Hasil analisis deskriptif skala afek negatif dijelaskan secara ringkas pada tabel berikut.

**Tabel 4. Kategorisasi Afek Negatif**

| Kategorisasi | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|------------|
| Rendah       | 23        | 54,8%      |
| Tinggi       | 19        | 45,2%      |
| Total        | 42        | 100%       |

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa afek negatif pada subjek penelitian masuk dalam kategori rendah. Hasil perhitungan dilihat dari 42 subjek, sebanyak 23 subjek (54,8%) masuk dalam kategori rendah dan 19 subjek lainnya (45,2%) masuk dalam kategori tinggi. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa afek negatif pada korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang masuk dalam kategori rendah.

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan pengujian *Kolmogorov-Smirnov Test*. Dari pengujian tersebut diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data**

| Variabel                    | K-S   | Sig.  | Keterangan | Kesimpulan |
|-----------------------------|-------|-------|------------|------------|
| <i>Body Dissatisfaction</i> | 0,107 | 0,200 | Sig > 0,05 | Normal     |
| <i>Self-Esteem</i>          | 0,112 | 0,064 | Sig > 0,05 | Normal     |
| Afek Negatif                | 0,141 | 0,061 | Sig > 0,05 | Normal     |

Dari table 5 memperoleh hasil bahwa variabel *Body dissatisfaction* memiliki sig. 0,200 > 0,05, sehingga variabel ini memiliki sebaran data yang normal. Pada variabel *Self-esteem* memperoleh sig. 0,064 > 0,05, sehingga variabel ini memiliki sebaran data yang normal. Sedangkan pada variabel afek negatif memperoleh sig. 0,061 > 0,05, sehingga variabel ini memiliki sebaran data yang normal.

Hasil uji linieritas variabel independen (*self-esteem* dan afek negatif) dan variabel dependen (*body dissatisfaction*) dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Data**

| Variabel                                                              | Sig.  | Keterangan   | Kesimpulan |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|--------------|------------|
| Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Self-Esteem</i> | 0,010 | 0,442 > 0.05 | Linier     |
| Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Afek Negatif       | 0,000 | 0,169 > 0,05 | Linier     |

Dari tabel 6 dapat disimpulkan bahwa variabel *body dissatisfaction* (Y) dan variabel *self-esteem* (X1) memiliki signifikansi sebesar 0,442 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem*. Sedangkan pada hubungan variabel *body dissatisfaction* (Y) dan variabel afek negatif (X2) memiliki signifikansi sebesar 0,169 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *body dissatisfaction* dengan afek negatif

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dengan rumus *regression linier* dengan bantuan *SPSS 20 for windows*. Regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Pada variabel *body dissatisfaction* dan *self-esteem* memiliki hubungan kausalitas sebesar -0,029, dengan taraf signifikansi (sig. 0,029 < 0.05) sehingga terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Pada Variabel *body dissatisfaction* dan afek negatif memiliki hubungan kausalitas sebesar 0,426, dengan taraf signifikansi (sig. 0,008 < 0.05) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan afek negatif pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Selain itu, ketiga variabel memiliki nilai probabilitas (sig. F change 0.001 < 0.05) sehingga terdapat hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Sumbangan *self-esteem* dan afek negatif sebagai variabel prediktor *body dissatisfaction* adalah sebesar 29,3% sedangkan sisanya sebesar 70,7% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Dari penjabaran di atas, dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang masuk dalam kategori tinggi. Individu yang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi memiliki bias kognitif terkait rasa khawatir terhadap bentuk dan berat tubuhnya (Smith & Rieger, 2010). Sehingga, individu dengan *body dissatisfaction* yang tinggi akan sulit mengalami penurunan tingkat *body dissatisfaction* karena terus berpikir bahwa bentuk tubuhnya buruk.

Ketidakpuasan terjadi secara terus menerus, maka individu akan mengalami gangguan-gangguan yang disebabkan karena keinginan yang ekstrim untuk menurunkan berat badannya. Hal ini mendukung konsep *gangguan makan* pada psikologi kesehatan. *Body dissatisfaction* menjadi salah satu gejala untuk mendiagnosa gangguan makan. Dari hasil data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* subjek cenderung tinggi pada aspek ketidakpuasan bagian perut. Hal tersebut menunjukkan bahwa perut merupakan bagian tubuh yang paling banyak dianggap tidak ideal. Sedangkan aspek lain, yaitu ketidakpuasan pada keseluruhan bentuk tubuh, paha, pantat, dan pinggul cenderung masuk pada kategori rendah.

Berdasarkan analisis deskriptif dapat diketahui bahwa korban *body shaming* usia dewasa awal memiliki *self-esteem* yang sama rata tinggi dan rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah merupakan akar dari banyak penyakit sosial, termasuk penyalahgunaan narkoba, kinerja sekolah yang buruk, depresi, dan gangguan makan (Baron & Branscombe, 2012). Sedangkan, individu dengan *self-esteem* yang tinggi, memiliki kemampuan untuk bangkit kembali ketika mendapatkan suatu tekanan, namun demikian ketika individu tersebut mengalami kekecewaan, sehingga membuat tingkat *self-esteem* menjadi turun, akan membuatnya mempertahankan harga diri dengan cara merendahkan orang lain maupun dengan kekerasan (Srisayekti, Setiady, & Sanitoso 2015). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* yang tinggi dan rendah, sama-sama memiliki kekurangan jika tidak diimbangi dengan faktor-faktor positif lainnya.

Dari hasil data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa *self-competence* pada subjek cenderung masuk pada kategori rendah. Hal ini berkaitan dengan penghargaan diri yang didapat dari orang lain, seperti pujian. Sehingga individu yang mendapatkan *body shaming* memiliki penghargaan yang rendah dari orang lain. Penelitian ini mendukung konsep harga diri dari Maslow, yang menyatakan bahwa harga diri merupakan konsep diri yang terbentuk karena keseimbangan dari kebutuhan penghargaan dari diri sendiri dan dari orang lain (Oktaviani, dkk, 2008). Sehingga, korban *body shaming* memiliki ketidakseimbangan antara penghargaan dari diri sendiri dan orang lain yang mengakibatkan munculnya masalah *self-esteem*.

Berdasarkan analisis deskriptif dapat diketahui bahwa korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang memiliki afek negatif yang rendah. Namun, dari hasil data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa afek negatif subjek cenderung tinggi pada afek takut dan malu, hal ini berkaitan dengan perasaan dalam menghadapi lingkungan sosial karena pengalaman *body shaming*. Hal ini menjelaskan bahwa peristiwa seperti *body shaming* yang dialami individu, dapat mengakibatkan tekanan pada perasaan individu dan dapat memicu depresi dan kecemasan. Penelitian ini mendukung konsep strategi encoding dari Mischel yang menyatakan bahwa individu dapat mengategorikan informasi yang diterima dari stimulus lingkungan dan hal ini berhubungan dengan afek positif dan negatif, sehingga individu harus selektif sebagai cara untuk regulasi diri (Feist & Feist, 2016). Hal ini menjelaskan bahwa pentingnya individu selektif saat mendapatkan perilaku *body shaming* dari orang lain agar mengurangi afek negatif tersebut.

Hipotesis penelitian tentang hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* menyebutkan adanya hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa. *Self-*

*esteem* yang rendah akan mempengaruhi kepercayaan diri individu pada bentuk tubuhnya karena tidak adanya penerimaan diri pada individu tersebut. Hal ini akan mempengaruhi kognitif dan emosi individu terhadap bentuk tubuhnya dan memunculkan ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal.

Hipotesis penelitian tentang hubungan afek negatif dengan *body dissatisfaction* menyebutkan adanya hubungan antara afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Munculnya afek negatif ini disebabkan karena adanya komentar negatif dari lingkungan terkait bentuk tubuh individu. Disisi lain, pendapat ini dikuatkan oleh Dowd, Zautra, dan Hogan (2010) yang menyatakan bahwa peristiwa yang negatif secara bersamaan akan menimbulkan stres dan afek negatif pada individu. Hal ini berhubungan dengan *body dissatisfaction* karena munculnya perasaan yang negatif terkait bentuk tubuh individu akan membentuk ketidakpuasan dan memunculkan pemikiran yang negatif terhadap bentuk tubuhnya secara terus menerus. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi afek negatif maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal.

Hipotesis penelitian tentang hubungan *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* menyebutkan adanya hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Peristiwa *body shaming* dapat membuat individu memiliki pandangan yang negatif terkait dirinya sendiri. Hal tersebut dikarenakan kritikan negatif dari orang lain akan membuat individu mengevaluasi diri sendiri menjadi negatif pula. Sehingga, hal tersebut akan menurunkan kepercayaan diri individu di lingkungan sosialnya dan menimbulkan *self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* yang rendah akan mengakibatkan gangguan-gangguan lain pada diri individu. Disisi lain, *self-esteem* yang rendah juga mengakibatkan tekanan pada diri korbannya. Tekanan secara terus menerus dapat memunculkan perasaan negatif, seperti rasa takut, malu, dan cemas saat berada di lingkungannya. Hal tersebut akan memicu afek negatif yang konsisten dalam diri individu. *Self-esteem* dan afek negatif yang terus menerus terjadi karena peristiwa *body shaming* akan membuat individu menilai bentuk tubuhnya secara negatif, sehingga muncul ketidakpuasan pada tubuh individu dan membuatnya melakukan tindakan-tindakan ekstrim untuk mendapatkan kepuasan. Sehingga, terdapat hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction*. Pada penelitian ini, diketahui bahwa sumbangan variabel *self-esteem* dan afek negatif untuk memprediksi *body dissatisfaction* sebesar 29%, sedangkan sisanya diprediksi oleh variabel lainnya.

## Rujukan

- Baron, R.A., & Branscombe, N.R. (2012). *Social Psychology - Thirteenth Edition*. New York: Pearson.
- Bearman, S.K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny of Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2). (Online), (<https://search.proquest.com>). Diakses 15 Oktober 2019.
- Burnette, C. B. (2016). Investigating Social Media Use and its Relation to Body Dissatisfaction in an Early Adolescent Female Sample. Thesis. Virginia: Virginia Commonwealth University.
- Dowd, H., Zautra, A., & Hogan, M. (2010). Emotion, Stress, and Cardiovascular Response: An Experimental Test of Models of Positive and Negative Affect. *Journal of Behavior Model*. Vol: 17. (Online), (<https://sci-hub.tw/>). Diakses 10 Mei 2020.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2016). *Teori Kepribadian: Theories of Personality – Buku 2 (Edisi 7)*. Jakarta: Salemba Humanika.



- Klonsky, E. D., Victor, S. E., Hibbert, A. S., & Hajcak, G. (2019). The Multidimensional Emotion Questionnaire (MEQ): Rational and Initial Psychometric Properties. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*. (Online), (<https://doi.org.10/1007/s10862-019-09741-2>). Diakses 28 Januari 2020.
- Oktaviani, R., Novia, N. S., Rahmawati, F., Palupi, A. J., Mutia, R., & Zaakiah, S. N. (2008). Self-Esteem. Universitas Pendidikan Indonesia. (Online), (<http://file.upi.edu>). Diakses 6 Juli 2020.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2). (Online), (<https://jurnal.iicet.org>). Diakses 9 Juli 2020.
- Santoso, A. (28 November 2018). Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming selama 2018. *Detik News*. (Online), (<https://news.detik.com>). Diakses 9 September 2019.
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri. (2015). Prediction of Body Image Dissatisfaction from Self-Esteem, Thin-Ideal Internalization and Appearance-Related Social Comparison. *Journal of Travel Medicine and Global Health*, 3(2). (Online), (<http://www.ijtmgh.com/article>). Diakses 8 Juli 2020.
- Smith, E., & Rieger, E. (2010). An Investigation of the Effect of Body Dissatisfaction on Selective Attention Toward Negative Shape and Weight-Related Information. *Journal of Eating Disorder*. Volume: 43, No: 4. (Online), (<https://sci-hub.tw/>). Diakses 8 Mei 2020.
- Srisayekti, W., Setiady, D.A., & Sanitoso, R.B. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2). (Online), (<https://jurnal.ugm.ac.id/>). Diakses 12 Mei 2020.
- Supradewi, R. (2008). Efektivitas Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2). (Online), (<https://digilib.uin-suka.ac.id>). Diakses 2 Juni 2020.
- Tafarodi, R.W., & Swann, W.B. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2). (Online), (<https://labs.la.utexas.edu/>). Diakses 9 Juli 2020.
- Yuanita, A., & Sukamto, M.E. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan Anggota Fitnes Center. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(1)-12-23. (Online), (<https://www.researchgate.net>). Diakses 3 Oktober 2019.

# Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Antenatal Care* Saat Pandemi Covid-19

Renny Aditya<sup>1\*</sup>, Yanti Fitria<sup>2</sup>

<sup>1</sup>)Departemen Obstetri & Ginekologi FK ULM/RSUD Ulin Banjarmasin, <sup>2</sup>) Departemen Psikiatri FK ULM/RSUD Ulin Banjarmasin

Penulis Koresponden: Renny Aditya, email : [rennyaditya@gmail.com](mailto:rennyaditya@gmail.com)

## Abstrak

Ibu hamil banyak mengalami kecemasan dalam kunjungan antenatal care & persiapan persalinan. Ibu hamil menunjukkan kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil Primigravida. Kecemasan ibu hamil dapat timbul sejak kehamilan hingga saat persalinan. Masa pandemi Covid-19 ibu Hamil merasa semakin cemas karena penyebaran virus yang relative mudah.. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil dengan kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19 di Bagian Obstetri & Ginekologi RSUD Ulin Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 40 ibu hamil yang diminta untuk mengisi google form sesuai dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil tanpa penyulit tanpa penyulit dan bersedia menjadi responden. Kuisisioner yang digunakan adalah HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) & tingkat pengetahuan. Teknik sampling dengan purposive sampling dan dianalisis dengan uji Spearmen. Hasil penelitian diperoleh skor kecemasan ibu hamil berbeda-beda selama pandemic berlangsung dari kondisi tidak cemas, cemas ringan, sedang maupun cemas berat. Sebanyak 62,5% responden memiliki kecemasan berat. Data dianalisis menggunakan uji Spearmen untuk mengetahui perbedaan kecemasan pada ibu. Kecemasan ibu hamil yang akan bersalin sangat mempengaruhi kesiapan ibu dalam melakukan kunjungan antenatal care & persiapan persalinan. Hasil menunjukkan terdapat korelasi antara setiap variabel tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang antenatal care saat pandemi Covid-19 dengan korelasi yang signifikan dengan arah korelasi positif dan kuat. Terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan kunjungan antenatal care & persiapan persalinan di masa Pandemi Covid-19. Konseling diperlukan untuk mengurangi kecemasan dengan meminta ibu-ibu untuk tinggal di rumah, mencuci tangan, memakai masker, makan makanan bergizi, memeriksakan kehamilannya, melakukan senam ibu hamil di rumah, dan mencari pertolongan saat menghadapi keadaan darurat.

**Kata kunci:** Kecemasan, kehamilan, pandemi, Covid-19

## 1. Pendahuluan

Sejak masuk di Indonesia, pandemic *Covid-19* menimbulkan perubahan semua tatanan kehidupan meliputi tatanan pendidikan, sosial, budaya, politik dan keagamaan tak terkecuali terhadap ibu hamil. Pandemi *Covid-19* juga menimbulkan kekhawatiran pada setiap orang tidak terkecuali ibu hamil. Berbagai upaya pelayanan kesehatan, termasuk pemeriksaan kehamilan disesuaikan dengan kondisi pandemic untuk mengurangi penularan dan penyebaran covid 19.<sup>1,2</sup>

Ibu hamil banyak mengalami kecemasan dalam kunjungan *antenatal care* & persiapan persalinan. Ibu hamil menunjukkan kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil *primigravida*. Kecemasan ibu hamil dapat timbul khususnya sejak hamil hingga saat persalinan. Masa pandemi *Covid-19* ibu Hamil merasa semakin cemas karena penyebaran virus yang relatif mudah.<sup>1,2</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil dengan kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi *Covid-19* di Bagian Obstetri & Ginekologi RSUD Ulin Banjarmasin.

## 2. Kajian Literatur

Proses kehamilan normal dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang bisa mengakibatkan kecemasan bagi ibu hamil. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh dan adaptasi ibu selama kehamilan. Pemeriksaan antenatal secara teratur diperlukan guna memperoleh informasi adanya masalah yang terjadi yang diakibatkan kehamilan itu sendiri maupun akibat dari penyakit penyerta yang diderita ibu sebelum kehamilan itu terjadi. Faktor pengetahuan, dukungan dan perubahan fisik selama hamil ini menyebabkan kecemasan pada ibu. Adanya kondisi pandemi *Covid-19* menyebabkan bertambahnya kekhawatiran ibu hamil. Kecemasan yang disebabkan oleh virus corona mempunyai dampak langsung pada Kesehatan mental ibu hamil. Ketakutan yang disebabkan oleh corona secara tidak langsung dan berdampak pada kekhawatiran yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu hamil.<sup>1,2,3,4</sup>

Kecemasan dan gejala depresi dalam kehamilan berdampak antara 10-25%. Meningkatnya gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan peningkatan kelahiran preterm, depresi postpartum dan kesulitan perilaku pada anak. Persalinan adalah proses yang alami, peristiwa normal, namun apabila tidak di kelola dengan tepat dapat terjadi abnormal. Proses persalinan seringkali mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan yang sering terjadi adalah apabila ibu hamil menjelang persalinan yang mengancam jiwanya sebagian besar berfokus pada hubungan antara kecemasan, dalam proses kelahiran atau masa perawatan dan penyembuhan. Kecemasan merupakan pengalaman manusia yang universal dan suatu rasa yang tidak terekspresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak jelas dan tidak teridentifikasi, cemas sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Ada faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan diantaranya adalah usia, pengetahuan tentang persalinan.<sup>4,5</sup>

Menurut Depkes RI 2007 Resiko kehamilan yang tinggi akan terjadi apabila seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan dibawah umur 20 tahun dan diatas 35 tahun. National Institute of Mental Health (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang berusia < 20 tahun mengalami gangguan kecemasan menjelang persalinan. Paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis. Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan seperti sang ibu atau bayi meninggal dan ini akan mempengaruhi mindset ibu mengenai proses persalinan yang paritas dan pemeriksaan kehamilan.<sup>5,6</sup>

*Coronavirus* adalah kelompok virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. *Coronavirus disease 2019 (Covid-19)* adalah penyakit yang sedang mewabah hampir di seluruh dunia saat ini, dengan nama virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARSCOV2)*. *Coronavirus Disease 2019* dilaporkan pertama kali pada 31 Desember 2019 di daerah Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ *Public Health Emergency of International Concern*. Penambahan jumlah kasus *Covid-19* berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara.<sup>1,2</sup>

Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) menyerukan keamanan bagi ibu hamil, ibu menyusui, bayi serta anak-anak dari Pandemi *Covid-19* masih mengancam semua orang. Wanita hamil

dan bayi yang baru lahir seharusnya dianggap sebagai populasi berisiko utama dalam strategi yang berfokus pada pencegahan dan manajemen Infeksi *Covid-19* ini.<sup>3,4</sup>

### 2.1. Gejala

Gejala umum berupa demam  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ , batuk kering, dan sesak napas, riwayat pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap ibu hamil tersebut sebaiknya memeriksakan diri ke dokter terdekat dan dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya. Pada kehamilan itu sendiri cenderung mengubah sistem imunitas tubuh dan respon terhadap infeksi virus secara umum, sehingga dapat menyebabkan gejala yang lebih serius, begitu pula pada infeksi *Covid-19* meskipun data ini masih perlu penelitian lebih lanjut.<sup>1,2</sup>

Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) menyerukan keamanan bagi ibu hamil, ibu menyusui, bayi serta anak-anak dari Pandemi *Covid-19* masih mengancam semua orang. Wanita hamil dan bayi yang baru lahir seharusnya dianggap sebagai populasi berisiko utama dalam strategi yang berfokus pada pencegahan dan manajemen Infeksi *Covid-19* ini. Namun, sejumlah studi terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan infeksi *Covid-19* kebanyakan tidak bergejala atau "hanya" punya gejala yang ringan bahkan tidak parah jika dibandingkan dengan populasi umum.<sup>3,4</sup>

### 2.2. Persalinan

Jika seorang ibu hamil dengan *Covid-19* dirawat di ruang isolasi di ruang bersalin, dilakukan penanganan tim multi-disiplin yang terkait. Sampai saat ini belum ada bukti klinis kuat merekomendasikan salah satu cara persalinan. Rekomendasi persalinan berdasarkan indikasi obstetri, kecuali ibu hamil dengan masalah gangguan pernapasan yang memerlukan persalinan segera berupa seksio sesarea maupun tindakan operatif pervaginam.<sup>1,2</sup>

### 2.3. Menyusui

Ibu sebaiknya dikonseling tentang sebuah penelitian terbatas pada dalam beberapa kasus persalinan di Cina yang dilakukan pemeriksaan pada ASI yang didapatkan negatif untuk *Covid-19*, namun mengingat jumlah kasus yang sedikit, bukti ini harus ditafsirkan dengan hati-hati. Risiko utama untuk bayi menyusui adalah kontak dekat dengan ibu yang cenderung terjadi penularan melalui droplet di udara. Untuk ibu yang ingin menyusui, tindakan pencegahan harus diambil untuk membatasi penyebaran virus ke bayi.<sup>1,2</sup>

Beberapa upaya pencegahan penularan *Covid-19* yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, bersalin dan menyusui :<sup>3,4</sup>

1. Sering mencuci tangan dengan sabun dan air sedikitnya selama 20 detik atau menggunakan hand sanitizer
2. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
3. Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh.
4. Ibu hamil sebaiknya menghindari keramaian, mengurangi kontak fisik dan jaga jarak minimal 1 meter
5. Menggunakan masker adalah salah satu cara pencegahan penularan penyakit saluran napas, termasuk infeksi *Covid-19*. Akan tetapi penggunaan masker saja masih kurang cukup untuk melindungi seseorang dari infeksi ini, karenanya harus disertai dengan usaha pencegahan lain. Penggunaan masker harus dikombinasikan dengan hand hygiene dan usaha-usaha pencegahan lainnya.

6. Mencari informasi yang tepat dan benar mengenai *Covid-19* di media sosial terpercaya

#### **2.4. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**

"Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)" pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.

Skala HARS penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi : <sup>8,9,10</sup>

- a. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
- i. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
- j. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
- k. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.
- l. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
- m. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
- n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0= tidak ada gejala sama sekali 1= satu gejala yang ada

2= sedang/ separuh gejala yang ada

3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada 4= sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-52 = kecemasan berat sekali

### **3. Metode**

Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 40 ibu hamil ketiga yang diminta untuk mengisi *google form* sesuai dengan kriteria inklusi



yaitu ibu hamil tanpa penyulit tanpa penyulit dan bersedia menjadi responden. Kuisisioner yang di gunakan adalah *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* & tingkat pengetahuan. Teknik sampling dengan purposive sampling dan dianalisis dengan uji statistic Spierman.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Berikut hasil penelitian yang disajikan dalam beberapa tabel :

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Usia (tahun)     | N  | %    |
|------------------|----|------|
| >20              | 5  | 12,5 |
| 20 -35           | 25 | 62,5 |
| >35              | 5  | 12,5 |
| <b>Paritas</b>   |    |      |
| Primigravida     | 10 | 33,3 |
| Multigravida     | 30 | 75   |
| <b>Pekerjaan</b> |    |      |
| Ibu Rumah Tangga | 15 | 37,5 |
| PNS              | 10 | 25   |
| Swasta           | 5  | 12,5 |
| <b>Domisili</b>  |    |      |
| Banjarmasin      | 25 | 62,5 |
| Kota Banjarmasin | 15 | 37,5 |
| <b>Trimester</b> |    |      |
| I                | 5  | 12,5 |
| II               | 15 | 37,5 |
| III              | 20 | 50   |

Hasil penelitian diperoleh skor kecemasan ibu hamil berbeda-beda selama pandemic berlangsung dari kondisi tidak cemas, cemas ringan, sedang maupun cemas berat. Sebanyak 62,5% responden memiliki kecemasan berat dengan kesiapan melahirkan yang kurang dan pengetahuan mengenai *Covid-19* yang baik. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman* untuk mengetahui korelasi kecemasan pada ibu. Kecemasan ibu hamil yang akan bersalin sangat mempengaruhi kesiapan ibu dalam melakukan kunjungan antenatal care & persiapan persalinan.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care Saat Pandemi Covid-19**

| Tingkat Pengetahuan | n  | %    |
|---------------------|----|------|
| Rendah              | 25 | 62,5 |
| Cukup               | 10 | 25   |
| Baik                | 5  | 12,5 |
| Total               | 40 | 100  |

**Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Antenatal Care* Saat Pandemi *Covid-19***

| Tingkat Kecemasan | Tingkat Pengetahuan |     |       |     |      |     | Total |
|-------------------|---------------------|-----|-------|-----|------|-----|-------|
|                   | Rendah              |     | Cukup |     | Baik |     |       |
|                   | n                   | %   | n     | %   | n    | %   |       |
| Tanpa Kecemasan   | 0                   | 0   | 0     | 0   | 0    | 0   | 0     |
| Ringan            | 2                   | 8   | 2     | 20  | 1    | 20  | 5     |
| Sedang            | 8                   | 32  | 3     | 30  | 2    | 40  | 1     |
| Berat             | 15                  | 60  | 5     | 50  | 2    | 40  | 22    |
| Total             | 25                  | 100 | 10    | 100 | 5    | 100 | 40    |

**Tabel 4. Tabel Analisis Korelasi Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Antenatal Care* Saat Pandemi *Covid-19***

| Variabel                                                                                                        | Korelasi        | R     | PValue  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|---------|
| Korelasi tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang <i>antenatal care</i> saat pandemi <i>Covid-19</i> | <i>Spearman</i> | 0.899 | 0.041** |

Keterangan: nilai kemaknaan  $p < 0,05$ . Tanda \*\* menunjukkan signifikan atau bermakna secara statistika. r :koefisien korelasi.

Hasil analisis statistika uji korelasi *Spearman's* antara variable tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* saat pandemi *Covid-19* diperoleh p value untuk korelasi antara tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* saat pandemi *Covid-19* mempunyai nilai kemaknaan atau P Value sebesar 0.041 dimana nilai p tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $Pvalue < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan korelasi yang signifikan atau bermakna secara statistika, maka dapat disimpulkan terdapat korelasi antara setiap variabel tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* saat pandemi *Covid-19*. Dari nilai koefisien korelasi (R) diperoleh informasi bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan Korelasi yang kuat. Dengan menggunakan analisis statistic *Spearman's*, maka didapatkan nilai R untuk nilai korelasi tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* saat pandemi *Covid-19* sebesar 0.899; nilai  $p = 0.041$ ; hal ini menunjukan bahwa adanya korelasi yang signifikan dengan arah korelasi positif dan yang kuat antara tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* saat pandemi *Covid-19*. Untuk menentukan keeratan hubungan bisa digunakan kriteria Guilford.

Kecemasan (*Anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.<sup>1</sup> Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>2</sup> Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidakjelaskan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*.<sup>6</sup>

Aspek-aspek dukungan social dalam hal ini diperlukan berdasarkan *Shumaker dan Brownel* adalah sebagai berikut:

- Ekspresi kepedulian, merupakan bentuk sikap peduli yang dirasakan dari suami & keluarga seperti adanya rasa dicintai, dipahami dengan kondisi yang ada.
- Penentruman hati, informasi verbal, mendapat suatu informasi mengenai ancaman serta realitas, *strategi coping* yang bisa diambil, rujukan ke orang lain, saling mendengarkan, Adanya sikap saling keterbukaan dan memperlihatkan diri.
- Bantuan yang nyata, Merasa dibantu, mendapat sokongan atau dorongan dalam menghadapi atau menyelesaikan untuk mempersiapkan antenatal care dan persalinan saat pandemi. <sup>6,7</sup>

## Kesimpulan

Terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan kunjungan *antenatal care* & persiapan persalinan di masa Pandemi *Covid-19*. Konseling, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial diperlukan untuk mengurangi kecemasan dengan meminta ibu-ibu hamil dengan mencari informasi yang benar dan terpercaya, bukan percaya terhadap hoax, mencuci tangan, memakai masker, makan makanan bergizi, memeriksakan kehamilannya, melakukan senam ibu hamil di rumah, dan mencari pertolongan saat menghadapi keadaan darurat, memanfaatkan telemedicine atau menghubungi pihak RS melalui sambungan telepon jika di perlukan.

## Rujukan

- Kemendes RI. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov). Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Burhan, E., Isbaniah, F., Susanto, A. D., Aditama, T. Y., Soedarsono, dkk. (2020). Pneumonia COVID-19 "Diagnosis & Penatalaksanaan di Indonesia". Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Wantania, J., Yeni, C. M., Sitepu, M., et al. (2020). Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19). Pada Maternal (Hamil, Bersalin, Nifas). Pokja Infeksi Saluran Reproduksi Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia.
- Burhan, E., Susanto, A., Nasution, S., dkk. (2020). Pneumonia COVID-19 "Protokol Tatalaksana COVID-19". Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Durankus, F., & Aksu, E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *J Matern Neonatal Medicine*, 44(7), 1–7.
- Ciesielski, T. H, Marsit, C. J, Williams, S. M (2015). Maternal psychologic problem and epigenetic evidence suggest common biology for poor fetal growth. *BMC Pregnancy Childbirth*, 15(1), 192.
- Grigoriadis, S., VonderPorten, E. H., Mamisashvili, L., Tomlinson, G., Dennis, C. L, Koren, G., et al. (2013). The impact of maternal depression during pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*, 74(4), 321–41.
- Gunarso, S. D. (n.d.). (2014). d08120110-150-gun-p- psikologi-perawatan\_library-stikes- pekajangan-2014.pdf.
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT . Widatra Bhakti. 588–592.
- Ramadhan, A. F. (2017). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lamppung. 1–49.

# Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal : Sebuah Literature Review

Amethysa Iganingrat<sup>1\*</sup> dan Nur Eva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

Penulis Koresponden : Amethysa Iganingrat. Email: [amethysa.iganingrat.1708116@students.um.ac.id](mailto:amethysa.iganingrat.1708116@students.um.ac.id)

## Abstrak

Keberadaan orang tua dalam suatu keluarga sangatlah penting. Orang tua juga memiliki perannya masing-masing dalam keluarga, namun pergeseran peran akan terjadi apabila terjadi perpisahan diantara kedua orang tua. Kondisi orang tua tunggal yang terjadi pada ibu disebut ibu tunggal. Banyak permasalahan yang mungkin terjadi pada ibu tunggal dan mengetahui kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal menjadi sangat penting karena berhubungan juga dengan kesejahteraan keluarga dan anaknya. Desain penelitian pada studi ini adalah studi *literature review*. Dari artikel ilmiah dan buku yang telah dikumpulkan ditemukan bahwa kondisi psikologis pada ibu tunggal yang kehilangan pasangannya melalui kematian dapat menimbulkan stress yang berlebih dibandingkan perceraian. Kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal juga berpengaruh pada kondisi kesejahteraan keluarga dan anaknya. Status sosial ekonomi dan dukungan sosial juga menjadi faktor penting pada kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal. Sehingga dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal sangat penting agar keberlangsungan keluarga dapat berjalan dengan baik.

**Kata Kunci:** kesejahteraan psikologis, ibu tunggal, keluarga, orang tua

## 1. Pendahuluan

Ketika manusia pertama kali datang ke dunia, salah satu kelompok masyarakat yang paling awal ditemui adalah keluarga. Keluarga dapat didefinisikan sebagai satuan unit yang terdiri dari 2 orang atau lebih yang berkomitmen satu sama lain dan yang berbagi keintiman, sumber daya, tanggung jawab pengambilan keputusan, dan nilai (Olson, DeFrain, Skogrand. 2014). Keluarga sendiri tidak bisa lepas dari keberadaan orang tua. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia orang tua adalah ayah dan ibu kandung. Peran orang tua ini sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak, karena ketika anak lahir, orang yang pertama kali mereka temui adalah orang tua. Keberadaan orang tua dalam keluarga juga sangat berperan dalam kesejahteraan keluarga.

Keluarga dalam konteks budaya Indonesia dipahami sebagai kumpulan orang yang tinggal diatas atap yang sama. Saat ini keluarga telah mengalami dinamikanya sendiri termasuk di Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wiratri (2018) mengenai dinamika keluarga di Indonesia, ditemukan bahwa definisi keluarga pada jaman dahulu sudah tidak sesuai dengan keadaan keluarga yang sekarang ada di Indonesia. Di Indonesia sendiri masing-masing orang tua sudah memiliki perannya sendiri, seperti seorang ayah yang berperan sebagai kepala keluarga juga pencari nafkah sedangkan ibu memiliki peran sebagai pengurus rumah tangga. Peran-peran tersebut merupakan gambaran ideal mengenai keluarga yang ada di Indonesia. Namun, ketika salah satu orang tua hilang keberadaannya dalam suatu keluarga maka sangat memungkinkan terjadi pergeseran maupun perubahan peran orang tua dalam keluarga. Dengan tidak hadirnya salah satu orang tua maka dapat dikatakan hanya terdapat satu orang tua dalam keluarga. Hal ini umum terjadi pada keluarga yang salah satu orang

tuanya meninggal dunia atau kedua orang tuanya bercerai. Sehingga dapat disebut dengan orang tua tunggal atau *single parent*.

Kehidupan orang tua tunggal atau *single parent* tidaklah mudah, karena segala kebutuhan dan pekerjaan rumah tangga harus ditanggung seorang diri oleh orang tua tunggal, belum lagi tugas untuk mengasuh dan mendidik anak, itu juga ditanggung sendirian oleh orang tua tunggal. Fenomena orang tua tunggal ini juga akan berlangsung terus di dalam suatu keluarga sampai orang tua tunggal tersebut menikah kembali. Selain itu, orang tua tunggal juga akan merasakan rasa frustrasi dan mungkin baru akan hilang dalam jangka waktu yang cukup lama (Papalia, olds, Felman, 2009). Dari penelitian yang dilakukan Layliyah (2013) perjuangan *single parent* mencakup dengan menghidupi keluarga, melakukan pekerjaan sampingan, mendidik dan memebaskan anak. Banyak juga kemungkinan dari faktor yang lain meungkinkan munculnya hambatan-hambatan yang mungkin akan diterima oleh orang tua tunggal. Beberapa hambatan yang mungkin muncul adalah perilaku anak yang diluar kontrol orang tua, adanya kesulitan ekonomi, dan status sosial janda ataupun duda yang menjadi hambatan. Kesejahteraan pada *single parent* atau orang tua tunggal digambarkan dengan terpenuhinya kebutuhan keluarga. Mulai dari kebutuhan ekonomi hingga pemenuhan kesejahteraan anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudagijono (2017) seorang orang tua tunggal akan mengalami kesejahteraan subyektif bila kebutuhan ekonomi keluarga dapat terpenuhi, ketika kebutuhan ekonomi ini telah terpenuhi maka kesejahteraan subyektif ini akan terbentuk dengan sendirinya dalam artian orang tua tunggal akan menemukan kebahagiaannya. Kesejahteraan subyektif sendiri berdasar pada kebahagiaan melalui pendekatan *hedonistic* (Ryan dan Deci, 2000). Orang tua tunggal atau *single parent* yang terjadi pada sosok ibu dapat disebut dengan ibu tunggal atau *single mother*. Disamping kesejahteraan pada orang tua tunggal, terdapat banyak kesulitan yang harus dialami oleh orang tua tunggal terutama bagi ibu tunggal. Secara sosial juga seorang janda dianggap lebih sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan seorang duda (Bell, 1991). Wanita juga biasanya akan menjauh dari lingkungan sosial ketika ia sudah menjadi janda, sehingga janda akan lebih kecil kemungkinannya untuk menikah lagi dibandingkan dengan duda.

Dari proses peralihan menjadi ibu tunggal juga masalah-masalah yang mungkin terjadi, ibu tunggal perlu memiliki kondisi psikologis yang baik. Kondisi psikologis yang baik ini akan berpengaruh pada perilaku ibu tunggal, pandangan masa depan ibu tunggal, kondisi emosi ibu tunggal, dan beberapa hal lainnya. Dengan kata lain kesejahteraan seorang ibu tunggal perlu diketahui. Mengetahui kesejahteraan ibu tunggal ini juga perlu dilakukan untuk melihat bagaimana dampaknya pada keluarga juga pada anak-anaknya, termasuk juga pada kesejahteraan keluarga tersebut.

Kesejahteraan merupakan kondisi aman, damai, tentram, dan tidak ada gangguan (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Menurut Ryan dan Deci (2000) terdapat 2 pendekatan mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan *hedonistic* dan *eudaemonistic*. Pandangan kesejahteraan dengan pendekatan *hedonistic* berdasar pada kebahagiaan seseorang sehingga dapat kita sebut dengan kesejahteraan subyektif. Pandangan kesejahteraan dengan pendekatan yang kedua yaitu pendekatan *eudaemonistic* berdasar pada aktualisasi diri seseorang dan dapat disebut dengan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini akan dilihat lebih jauh kesejahteraan dengan pendekatan *eudamonistic* yaitu kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan suatu kondisi dimana individu mampu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri (Ryff, 1989). Banyak faktor yang memengaruhi kesejahteraan ibu tunggal. Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia.



Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes (1989) usia berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Selain itu jenis kelamin juga menjadi faktor kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sheldon, dkk (2004) status sosial ekonomi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Beberapa faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, religiusitas, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat, serta pencapaian tujuan hidup.

Dari beberapa uraian diatas mengenai ibu tunggal beserta dengan kesejahteraan psikologis maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal. Kesejahteraan psikologis sangat penting untuk diketahui bagaimana dinamikanya karena kesejahteraan ibu tunggal berkaitan erat dengan kesejahteraan anak-anaknya serta kesejahteraan keluarganya.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1. Ibu tunggal

Ibu tunggal adalah suatu kondisi dimana seorang ibu menjadi orangtua termasuk mengasuh serta membesarkan anaknya tanpa bantuan orang lain termasuk pasangan atau suaminya. Definisi lain menyebutkan Ibu tunggal adalah seorang wanita yang telah memiliki anak namun ditinggalkan oleh pasangannya atau suaminya dikarenakan meninggal, bercerai, atau ditinggal dalam jangka waktu yang lama (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Menjadi ibu tunggal dalam satu keluarga sangat berat, dikarenakan adanya peran ganda yang harus dijalani oleh ibu tunggal. Peran yang pertama adalah peran sebagai ibu mencakup menjadi ibu rumah tangga, mengasuh anak, mendidik anak, membesarkan anak. Peran yang kedua adalah peran seorang ayah yaitu mencakup menjadi kepala keluarga juga mencari nafkah bagi keberlangsungan keluarga. Kedua peran ini harus ditanggung ibu tunggal sekaligus.

Beban seorang ibu tanpa suami sangatlah berat, apalagi bagi pasangan yang mengalami perceraian, terkadang hal ini masih dianggap sebagai aib bagi beberapa kelompok masyarakat. Ibu tunggal yang mengalami perceraian biasanya akan dipandang sebelah mata oleh kelompok masyarakat yang ada disekitarnya. Masalah ibu tunggal tidak hanya datang dari permasalahan keluarga saja yaitu mengenai perekonomian, pengasuhan anak, tetapi masalah juga datang dari pandangan negatif masyarakat, termasuk juga dalam bidang pekerjaan.

Menurut hasil penelitian dari Rahayu (2017) ada beberapa strategi sosial yang dilakukan oleh ibu tunggal ketika ibu tunggal dipandang rendah oleh masyarakat. Yang pertama, biasanya ibu tunggal akan tinggal bersama dengan orang tuanya. Hal ini dilakukan karena ibu tunggal menghindari tekanan dari masyarakat. Selain itu tinggal bersama dengan orang tua dirasa lebih nyaman bagi beberapa ibu tunggal, orang tua juga akan menjadi *agent* yang berperan sebagai pemberi motivasi dan perlindungan bagi ibu tunggal. Ketika ibu tunggal tinggal dengan orang tuanya masyarakat sekitar akan lebih menghargai dan menghormati mereka. Namun ketika ibu tunggal tinggal dengan orang tuanya belum tentu beban ibu tunggal akan sepenuhnya berkurang. Ada juga beberapa ibu tunggal yang perlu membiayai orang tuanya ketika mereka tinggal dengan orang tuanya.

Yang kedua adalah untuk ibu tunggal yang mengalami perceraian biasanya mereka akan bergantung pada pendapatannya sendiri dan tidak mengharap nafkah dari mantan suaminya. Oleh karena itu biasanya ibu tunggal juga akan mengasuh anaknya sendiri tanpa menginginkan bantuan dari mantan suaminya. Seorang ibu tunggal juga biasanya akan memberikan pengertian secara perlahan-lahan ke anaknya agar anaknya bisa memahami kondisi keluarganya.

Yang ketiga adalah seorang ibu tunggal biasanya akan mengutamakan pendidikan serta kebahagiaan anak. Seorang ibu tunggal biasanya dapat membagi waktunya dengan baik antara mencari nafkah dengan mengasuh dan membesarkan anaknya. Terutama bagi ibu tunggal yang menginginkan pendidikan tinggi bagi anaknya, seorang ibu tunggal akan lebih gigih untuk mencari nafkah bagi anaknya. Namun dari banyak kesibukan yang dilakukan oleh ibu tunggal, hal itu tidak akan menyurutkan perasaan ibu tunggal untuk ingin tetap dekat dengan anaknya.

## 2.2. Kesejahteraan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kesejahteraan adalah kondisi aman sentosa dan juga makmur atau dapat dikatakan terlepas dari berbagai macam gangguan. Menurut Ryan dan Deci (2000) penelitian mengenai kesejahteraan manusia terbagi menjadi 2 perspektif yaitu perspektif yang melakukan pendekatan melalui kebahagiaan dan yang kedua adalah perspektif yang melakukan pendekatan pada aktualisasi diri. Perspektif yang melalui pendekatan kebahagiaan berujung pada kesejahteraan subyektif, sedangkan kesejahteraan dengan perspektif yang melalui pendekatan aktualisasi diri dapat kita sebut dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well being*.

### 2.2.1. Kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff (1989) Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana individu mampu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri. Dalam pencarian definisi mengenai kesejahteraan psikologi Ryff menggunakan beberapa definisi dari beberapa ahli psikologi. Seperti pada definisi Maslow mengenai aktualisasi diri, definisi Allport mengenai kematangan, juga definisi dari Rogers mengenai *fully functioning person* yaitu kondisi mengenai keberfungsian orang secara penuh. Ryff memandang kesejahteraan psikologis merupakan penggambaran kesehatan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat memenuhi fungsi psikologi positif dengan baik.

Fox, dkk. (2002) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kata lain dari kesehatan mental. Kenneth menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sangat berkaitan dengan sehat mental. Menurut Nastasi (2016) kesejahteraan psikologis juga dapat dikatakan dengan kesehatan mental.

Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang sehat dan positif. Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika individu dapat atau mampu menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri.

Menurut Ryff (1989) terdapat beberapa dimensi atau aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu:

1. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima dirinya secara positif. Sikap terhadap diri sendiri atau penerimaan diri merupakan karakteristik yang sentral dalam psikologi positif.

2. *Positive Relation with Others* ( Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Aspek ini merujuk pada hubungan interpersonal yang baik satu sama lain. Kemampuan untuk mencintai orang lain dan juga memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain. Selain itu dalam

aspek ini juga dibahas mengenai kesatuan individu dengan orang lain (*intimacy*) juga mengenai arahan atau bimbingan orang lain (*generativity*)

3. *Autonomy*

Aspek ini terkait dengan kemandirian individu, pengaturan perilaku diri sendiri juga mengenai penentuan nasib diri sendiri. Orang yang berfungsi penuh pada aspek ini dapat memiliki lokus evaluasi internal sendiri tanpa bergantung pada persetujuan orang lain, tetapi mengevaluasi diri sendiri.

4. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu menciptakan situasi atau lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Selain itu aspek ini juga melihat sejauh mana individu berpartisipasi aktif terhadap lingkungannya.

5. *Purpose in Life* (Tujuan dalam Hidup)

Kesejahteraan psikologis pada aspek ini didefinisikan pada keyakinan individu yang memiliki perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya. Individu juga memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidupnya sehingga individu menjadi lebih kreatif, produktif, dan mencapai integritas emosional di masa mendatang. Jadi, orang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, rasa dan, arah, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna

6. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Pada aspek ini individu diharapkan untuk terus mengembangkan potensinya, tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Perkembangan juga mengarah pada kemampuan individu menghadapi tantangan maupun tugas baru pada periode kehidupan yang berbeda.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain:

1. Usia

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ryff dan Keyes (1989) usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu juga menurut Synder dan Lopes (2002) usia juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Jadi dapat dikatakan usia ini berpengaruh pada kedewasaan seseorang sehingga berpengaruh juga pada kesejahteraan psikologisnya.

2. Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff (1989) perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kim dan Moen (2002) juga melakukan studi longitudinal dan ditemukan bahwa perbedaan gender berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

3. Dukungan Sosial

Menurut Santrock (2006) dukungan sosial adalah kondisi dimana adanya tanggapan dari orang lain yang berupa menghargai dan menghormati. Dukungan sosial merupakan suatu tindakan yang positif mengarah pada pemberian dukungan kepada orang lain yang sedang merasa tertekan atau membutuhkan dukungan. Untuk itu dapat dikatakan dukungan sosial ini berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

4. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi merupakan gambaran mengenai keadaan seseorang yang dilihat dari segi sosial dan ekonominya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sheldon, dkk (2004) status sosial ekonomi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

5. Optimisme

Optimisme merupakan kondisi dimana seseorang memandang segala sesuatu yang akan datang adalah hal yang baik dan positif. Scheier & Carver (2002) dalam penelitiannya menunjukkan adanya keterkaitan dan pengaruh antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis seseorang.

6. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Pengendalian emosi ini berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu.

7. Kelekatan dan Relasi yang hangat

Memiliki kedekatan atau kelekatan juga memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Relasi yang hangat dengan individu yang lain juga berpengaruh pada kondisi psikologis individu.

8. Pencapaian Tujuan Hidup

Pencapaian tujuan hidup adalah suatu kondisi dimana individu mampu mencapai tujuan yang telah direncanakan. Ini berkaitan dengan salah satu aspek yang ada di dalam kesejahteraan psikologis yaitu *purpose in life*. Sehingga pencapaian tujuan hidup ini juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

### 3. Metode

Desain penelitian pada studi ini adalah studi *literature review*. Data penelitian diperoleh melalui penelitian kepustakaan dan hermeneutika. Peneliti melakukan studi pustaka yang berasal dari buku dan artikel ilmiah. Peneliti mencari ilmiah artikel yang relevan dengan topik penelitian yaitu mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal melalui google scholar. Artikel ilmiah dan buku yang relevan dengan topik tersebut kemudian dianalisis menggunakan hermeneutika. Hermeneutika digunakan untuk menafsirkan berbagai sumber literatur yang relevan dalam rangka memperoleh pemahaman yang tepat tentang literatur yang ada dan disesuaikan dengan tujuan penelitian saat ini.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Ibu tunggal adalah kondisi dimana seorang ibu yang sudah tidak lagi didampingi oleh pasangannya maupun suaminya (Aprilia, 2013). Sedangkan Akmalia (2012) menyebutkan bahwa ibu tunggal adalah seseorang yang menjalankan 2 peran ganda yaitu sebagai ibu dan juga sebagai ayah. Kondisi inilah yang harus dihadapi oleh ibu tunggal. Selain itu ada juga beberapa masalah lain yang mungkin dialami oleh ibu tunggal yaitu adanya pandangan negatif dari masyarakat (Damayanti, 2015). Maka dapat dikatakan ibu tunggal adalah seorang ibu yang menjalankan kedua peran orang tua di dalam keluarganya.

Kondisi kesejahteraan menjadi sangat penting bagi ibu tunggal, ini dikarenakan kesejahteraan pada ibu tunggal berpengaruh pada kesejahteraan keluarga. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan anak bahwa keberfungsian keluarga dan orang tua menjadi salah satu faktor kesejahteraan anak. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Primayuni (2019) juga menyatakan bahwa seorang ibu tunggal harus melakukan beberapa peran di dalam keluarganya agar keberlangsungan keluarga dapat berjalan dengan baik termasuk juga dengan mencari nafkah dan mengurus anak-anak.

Kesejahteraan sendiri adalah kondisi dimana individu merasa aman dan sentosa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudagijono (2017) gambaran kesejahteraan subyektif bagi ibu tunggal dapat

terpenuhi jika ibu tunggal memiliki keadaan status sosial ekonomi yang baik. Lebih dari itu kesejahteraan psikologis memandang kesejahteraan dari sudut pandang aktualisasi diri (Ryan dan Deci, 2000). Untuk itu seorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis jika individu tersebut mampu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri (Ryff, 1989).

Terdapat beberapa kondisi yang berbeda pada ibu tunggal, terdapat ibu tunggal yang memang tidak mempunyai suami dikarenakan suaminya meninggal ataupun dikarenakan perceraian. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kasschau (1993) kondisi psikologis pada ibu tunggal yang kehilangan pasangannya melalui kematian dapat menimbulkan stress yang berlebih dibandingkan perceraian. Kondisi ini dapat terjadi semakin parah apabila ibu tunggal tidak memiliki persiapan yang matang untuk keberlangsungan keluarganya.

Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal juga tidak dapat lepas dari lingkungan sekitar individu. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar ibu tunggal juga bisa menjadi faktor penting pada kesejahteraan psikologisnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muarifah (2019) dukungan sosial terbukti sangat berpengaruh pada kondisi kesejahteraan ibu tunggal.

Dari beberapa uraian diatas maka kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal dapat terpenuhi apabila ibu tunggal mampu menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri. Kesejahteraan pada ibu tunggal juga sangat berpengaruh pada keberlangsungan keluarga, termasuk juga pada kesejahteraan anak, maka kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal menjadi sangat penting karena menyangkut kesejahteraan satu keluarga. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal, yaitu status sosial ekonomi juga dukungan sosial. Selain itu, kondisi psikologis pada ibu tunggal yang kehilangan pasangannya melalui kematian dapat menimbulkan stress yang berlebih dibandingkan perceraian.

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah dan memberikan gambaran mengenai perkembangan studi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal. Untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat melakukan studi lebih lanjut dan lebih mendalam terkait topik kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal.

## Rujukan

- Akmalia. (2013). Pengelolaan stres pada ibu single parent. *EMPHATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1-22.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *eJurnal Psikologi*, 1(3), 268-279.
- Bell, A. (1991). *The language of news media*. Oxford: Blackwell.
- Damayanti, S. D. (2015). Pengatasan masalah istri pasca kematian suami (Studi fenomenologi deskriptif). (Disertasi: tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Dewi, Kartika Sari. (2019). Kesejahteraan Anak dan Remaja pada Keluarga Bercerai di Indonesia: Reviu Naratif. *Jurnal Wacana Psikologi*, 1(2), 42-78.
- Dziak, Ewelina. Janzen, Bonnie. Muhajarine, Nazeem. (2010). Inequalities in the psychological well-being of employed, single and partnered mothers: the role of psychosocial work quality and work-family conflict. *International Journal for Equity in Health*. 1-8.



- Fox, Kenneth. Biddle, Stuart. Boutcher, Stephen. (2002). *Physical Activity and Psychological Well Being*. London and New York: Routledge.
- Kasschau, R. (1993). *Understanding Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Kim, Jungmeen. Moen, Phyllis. (2002). Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model. *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*. Vol 57B No. 3. 212-222.
- Layliyah, Zahrotul. (2013). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*. Vol. 3 No. 1. 88-102.
- Muarifah, Alif. Widyastuti, Dian. Fajarwati, Indah. (2019). The Effect of Social Support on Single Mothers' Subjective Well-Being and Its Implication for Counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 143-149.
- Nastasi, Bonie Kaul. Borja, Amanda P. (2016). *International Handbook of Psychological Well Being in Children and Adolescents*. New York: Springer.
- Olson, D., DeFrain, J., Skogrand, L. (2014). *Marriages & families : Intimacy, Diversity, and Strengths*. New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.
- Rahayu, Afina Septi. (2017). Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother dalam Ranah Domestik dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 6 (1) : 82-99
- Rahayu, Wening Patmi. (2012). Analisis Intensitas Pendidikan oleh Orang Tua dalam Kegiatan Belajar Anak, Status Sosial Ekonomi Orang Tua terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol 18. No. 1. 72-80
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association*, 57 (6), 1069-1081.
- Santrock, J.W. (2006). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sheldon, Kennon. Ryan, Richard. Deci, Edward. Kasser, Tim. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 475-486.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sudagijono, J. S. (2017). Gambaran Subjective Well-being Pada Single. *Jurnal Experientia* Vol 5 69-79.
- Wiratri, Amorisa. (2018). Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Vol. 13. No. 1. 15-26.

# Self Esteem Mahasiswa Pengguna *Make Up*: ditinjau dari *Body Image* dan Media *Exposure*

Rahma Lailatus Sakina<sup>1\*</sup>, dan Ike Dwiastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

\*Penulis Koresponden: Rahma Lailatus Sakinah. Email: [rahmalailatuss@gmail.com](mailto:rahmalailatuss@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan media *exposure* dengan *self esteem* pada mahasiswi pengguna *make up*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif dan korelasional. Populasi dalam penelitian sebanyak 100 mahasiswi yang menggunakan *make up*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *self esteem Rosenberg*, skala MBSRQ-AS, dan skala media *exposure*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi pengguna *make up*, (1) memiliki *self esteem* yang tinggi, (2) memiliki *body image* yang tinggi, (3) memiliki media *exposure* yang rendah, (4) ada hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan *self esteem* dengan nilai  $r = 0,365$  dan  $p = 0,001 < 0,050$ , (5) tidak ada hubungan positif antara media *exposure* dengan *self esteem* dengan nilai  $r = 0,379$  dan  $p = 0,000 < 0,050$ , (6) ada hubungan positif antara *body image* dan media *exposure* dengan *self esteem* dengan nilai  $r = 0,427$  dan  $p = 0,000 < 0,050$ .

**Kata kunci :** *self esteem*, *body image*, media *exposure*

## 1. Pendahuluan

Setiap manusia menginginkan penghargaan positif agar dapat merasakan perasaan berharga dan berguna untuk dirinya maupun orang lain, atau dapat dikenal memiliki *self esteem* yang positif. Oleh karena itu *self esteem* merupakan aspek yang perlu untuk dikaji dalam keribadian. Sesuai dengan pernyataan DeLamater & Myers (2011) yang mengungkapkan jika *self esteem* digunakan sebagai pusat proses untuk mengevaluasi, menilai dan mengatur perilaku sesuai keadaan individu dengan tujuan yang akan ingin dicapai. Penilaian individu terhadap dirinya, baik penilaian berupa pikiran dan perasaan untuk dapat ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari adalah *self esteem* (Baron & Byrne. 2004). Adapun penilaian yang terbentuk dapat berupa penilaian secara positif dan juga negatif.

*Self esteem* yang rendah memiliki berbagai dampak yang muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Febrina, dkk (2018) *self esteem* yang rendah dapat berpengaruh pada perkembangan akademik. Selain itu dengan rendahnya *self esteem* dapat menurunkan fungsi hubungan sosial, bahkan dengan rendahnya *self esteem* dapat memunculkan pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Terungkap bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* antara lain adalah jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Perbedaan gender menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem*. Selain itu Berk (2012) juga mengatakan jika penampilan menjadi salah satu prediktor kuat dalam *self esteem*. Seperti wanita yang berkeinginan untuk memperlihatkan penampilan fisik yang menarik hingga rela melakukan berbagai macam cara. Salah satu cara untuk mengubah penampilan adalah dengan menggunakan *make up*. Didukung dengan pernyataan Hojung & Heesun (2018) yang menyebutkan bahwa riasan wajah (*make up*) membuat perubahan positif dalam penampilan dan dengan demikian meningkatkan *self esteem*. Kegiatan yang dilakukan untuk mengubah penampilan dari bentuk asli menggunakan bantuan kosmetik disebut dengan tata rias wajah atau *make up*. Wanita menggunakan *make up* untuk mempercantik diri. Ada beberapa tujuan wanita dalam menggunakan *make up*, seperti ingin mempercantik diri, menutupi kekurangan diri dan menarik lawan jenis (Eliant & Pinasti. 2017). Lain halnya dengan

penelitian yang dilakukan oleh Scott (2007) yang menyatakan jika mahasiswi di Amerika menggunakan *make up* agar mendapatkan kepercayaan diri dan terhindar dari perasaan khawatir.

Pengguna *make up* banyak ditemukan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan pada masa tersebut terjadi peningkatan relasi pertemanan yang luas. Fenomena dan gaya hidup yang semakin berkembang juga menjadikan mahasiswa berusaha untuk tampil cantik disetiap kesempatan. Sesuai dengan pernyataan Elianti & Pinasti (2017) yang mengatakan bahwa gaya hidup mahasiswi yang menjadi modern sehingga mengikuti perkembangan yang ada di dunia termasuk dalam mengkonstruksi kecantikan sebagai suatu keharusan. Selain itu rentang umur mahasiswa berada pada masa *emerging adults*. *Emerging adults* menurut Arnett (2015) merupakan transisi antara masa remaja dan dewasa. Arnett (2015) juga menampakan *emerging adults* dengan rentan usia 19-25 tahun, individu akan memfokuskan diri melakukan eksplorasi identitas, bereksperimen dan terbuka terhadap segala sesuatu.

Bentuk eksperimen dan keterbukaan dengan hal baru menjadikan mahasiswa melakukan berbagai hal termasuk dalam mengikuti perkembangan di dunia kecantikan. Hal ini terbukti dengan survei yang dilakukan oleh [Global Business Guide](#) mengatakan bahwa populasi perempuan Indonesia sebagai pengguna kosmetik telah mencapai 126,8 juta orang (Widarto. 2018). Selain itu banyak cara yang dapat ditempuh untuk mempermudah dalam menggunakan *make up* khususnya bagi pemula. Hal tersebut dikarenakan maraknya akun *beauty vlogger* yang ada di media sosial seperti youtube dan instagram. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2019) mendapatkan hasil keseluruhan responden penelitian mengatakan jika *youtube* menjadi sarana untuk belajar menggunakan *make up*. Selain itu data wawancara yang dilakukan oleh peneliti juga mendapatkan hasil yang sama yaitu keseluruhan responden mengatakan belajar menggunakan *make up* dengan Ibu dan juga *beauty vlogger*.

Penggunaan *make up* pada wanita sebagai salah satu cara untuk mempercantik penampilan, menjadi bentuk keinginan untuk menunjukkan daya tariknya pada orang lain. Hal ini disebabkan karena fitur wajah memainkan peran penting dalam peningkatan daya tarik individu. Menurut Fardouly & Rapee (2019) wanita sering kali membandingkan penampilannya dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari, mereka akan memilah dan menilai mana yang lebih menarik daripada diri mereka sendiri, dan perbandingan tersebut berdampak negatif terhadap citra tubuh dan suasana hati wanita. Oleh karena itu, ketika wanita menginginkan untuk merubah penampilan diri dan melihat hasil dari perbandingan dirinya dengan orang lain maka *body image* berperan didalamnya.

*Body image* atau citra tubuh merupakan persepsi individu mengenai bentuk tubuhnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Data dari Ayu & Kristiana (2013) menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan Ye Luo di Cina tahun 2005 diketahui 62% wanita dengan rentang usia 20-45 tahun merasa tidak memiliki fisik yang menarik. Hal tersebut memunculkan keinginan untuk menurunkan berat badan demi mewujudkan penampilan fisik yang menarik. Penelitian mengungkapkan bahwa 62% wanita tersebut terlalu memperhatikan citra tubuh sehingga mereka memiliki *self esteem* yang rendah.

Individu yang merasa tidak memiliki bentuk tubuh tersebut yang sesuai dengan bentuk ideal yang diinginkan akan memunculkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut menjadikan individu memberikan penilaian yang negatif terhadap *body image*. Selain itu terdapat beberapa faktor yang diketahui dapat mempengaruhi perkembangan *body image*. Beberapa faktor tersebut diungkapkan oleh Cash & Smolak (2011) yaitu jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

Dari data yang telah disampaikan maka dapat diketahui bahwa *body image* dan *self esteem* memiliki keterkaitan. Hal ini dikuatkan dengan pernyataan Nugraha & Seleeman (2014) mengatakan bahwa *body image* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *self esteem*. Individu dengan penilaian *body image* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap *self esteem*nya. Dengan kata lain, semakin tinggi *body image* semakin tinggi pula *self-esteem* yang dimiliki. *Body image*

juga gencar dilakukan pada wanita khususnya mahasiswa. Hal ini didukung dengan hubungan sosial setelah menjadi mahasiswa terjalin semakin luas. Selain itu, wanita juga lebih banyak memperhatikan penampilan dibanding pria karena adanya tekanan sosial mengenai atribut fisik pada wanita yang lebih tinggi (Denich & Ildil. 2015). Dengan *body image* yang dilakukan dapat mempengaruhi *self esteem* pada mahasiswa.

Selain *body image*, lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi *self esteem*. Semakin berkembangnya zaman, teknologi juga ikut berkembang pesat. Hasil riset yang dilakukan *We are sosial Hootsuite* menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari total populasi dan terus mengalami peningkatan disetiap tahunnya (Kemp & Moey. 2019). Interaksi dalam media sosial berupa pemberian penilaian pada orang lain baik positif dan negatif berperan dalam pembentukan *self esteem* pada individu. Media juga dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap individu dalam menilai konsep ideal cantik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Russello (2009) yang mengatakan bahwa hal yang paling berpengaruh dari paparan media adalah tentang keindahan dan daya tarik masyarakat. Seperti standar daya tarik wanita yang digambarkan media adalah kurus, kaki jenjang dan kulit putih, yang menjadikan tekanan untuk memenuhi standar yang sudah ada.

Penelitian sebelumnya, dalam menguji hubungan antara variabel media *exposure* dan *self esteem* ternyata belum ada hasil yang konsisten. Terdapat hasil yang mengungkapkan jika ada hubungan yang kuat antara media *exposure* dengan *self esteem* (Jan & Ahmad. 2017), akan tetapi juga ada yang mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara media *exposure* dengan *self esteem* (Russello. 2009). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *body image* dan media *exposure* dengan *self esteem*. Selain itu dikarenakan banyak dari pengguna *make up* yang belum menguasai dalam menggunakan *make up* dan masih membutuhkan pedoman agar dapat merias wajah sesuai dengan keinginannya. Di mana hal tersebut bisa didapatkan dengan melihat tutorial *make up* dari *beauty vlogger* yang selalu memberikan tutorial merias wajah di setiap video yang diunggah di akun media sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan *body image* dan media *exposure* dengan *self esteem* pada pengguna *make up*. Dengan responden sebanyak 10 orang pengguna *make up* dan yang menonton *beauty vlogger* di media sosial dengan jumlah *beauty vlogger* yang diikuti lebih dari 4 orang. Hasil survei data menunjukkan 8 responden selalu menggunakan *make up* ketika berpergian. Adapun tujuan menggunakan *make up* 7 responden mengaku untuk menutupi kekurangan dan 3 responden mengatakan untuk mempercantik penampilan. Dalam sehari 6 subjek mengatakan dapat menonton *beauty vlogger* lebih dari 2 kali. Selain itu juga dilakukan wawancara alasan mengikuti dan menonton *beauty vlogger* dimana jawaban responden seluruhnya mengatakan *beauty vlogger* cantik dan cara menyampaikan tutorial mudah dimengerti. Responden juga mengatakan jika tidak menggunakan *make up* responden merasa dia diabaikan oleh teman-temannya, berbeda ketika menggunakan *make up* responden menjadi lebih mudah dan nyaman dalam bercengkrama dengan teman-temannya. Kemudian responden juga mengatakan kerugian yang didapat ketika tidak menonton *beauty vlogger* adalah mereka merasa tidak *update* masalah *make up* dimana hal tersebut membuatnya merasa tertinggal informasi. Terdapat responden yang menyebutkan ketika menonton *beauty vlogger* muncul getaran yang membuat senang dan keinginan untuk tampil cantik seperti *beauty vlogger*. Dari data hasil survei tersebut peneliti melihat bahwa *make up* ada keterkaitan dengan *self esteem* mahasiswa. Terlihat ketika tidak menggunakan *make up* mahasiswa merasa tidak diterima didalam lingkungan sosialnya karena adanya perbedaan. Itu berarti mahasiswa memiliki penilaian negatif terhadap dirinya.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan desain deskriptif korelasional. Rancangan deskriptif digunakan untuk menjelaskan bagaimana variabel *body image*,

media *exposure* dan *self esteem* saling berhubungan. Sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan *body image* dan media *exposure* dengan *self esteem* mahasiswi kota Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna *make up* mahasiswi di Universitas kota Malang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling purposive*. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswi, menggunakan *make up* ketika berpergian, dan menonton akun *beauty vlogger* di media sosial.

Instrumen dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 skala. Skala tersebut antara lain *Rosenberg self esteem scale*, *MBSRQ-AS (Multidimensionnal Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale)*, dan skala media *exposure*. Tahap-tahap dalam adaptasi alat ukur dilakukan berdasarkan acuan berdasarkan acuan yang ditetapkan (Beaton. 2000).

Hasil uji coba pada skala *self esteem*, dari 10 aitem keseluruhan aitem valid yang terdiri dari 5 aitem favorabel dan 5 aitem unfavorabel. Hasil uji coba pada skala *MBSRQ-AS*, dari 34 aitem diperoleh 25 aitem valid yang terdiri dari 20 aitem favorabel dan 5 aitem unfavorabel. Hasil uji coba pada skala media *exposure*, dari 40 aitem diperoleh 20 aitem valid yang terdiri dari 13 aitem favorabel dan 7 aitem unfavorabel.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif dari variabel *self esteem*, *body image* dan media *exposure* pada mahasiswi pengguna *make up* dapat diketahui dari tabel dibawah ini

**Tabel 1. Pengklasifikasian Self Esteem pada Pengguna Make Up**

| Klasifikasi | Rentang Interval | Frekuensi | Persentase |
|-------------|------------------|-----------|------------|
| Tinggi      | 51 - 71          | 52        | 52 %       |
| Rendah      | 23 - 50          | 48        | 48 %       |
| Jumlah      |                  | 100       | 100        |

**Tabel 2. Pengklasifikasian Body Image pada Pengguna Make Up**

| Klasifikasi | Rentang Interval | Frekuensi | Persentase |
|-------------|------------------|-----------|------------|
| Tinggi      | 51 - 78          | 58        | 58 %       |
| Rendah      | 24 - 50          | 42        | 42 %       |
| Jumlah      |                  | 100       | 100        |

**Tabel 3. Pengklasifikasian Media Exposure pada Pengguna Make Up**

| Klasifikasi | Rentang Interval | Frekuensi | Persentase |
|-------------|------------------|-----------|------------|
| Tinggi      | 51 - 75          | 47        | 47 %       |
| Rendah      | 31 - 50          | 53        | 53 %       |
| Jumlah      |                  | 84        | 100        |

Berdasarkan tabel 1,2, dan 3 di atas dapat diketahui secara umum jika subjek penelitian pada variabel *self esteem* dan *body image* memiliki tingkat tinggi, sedangkan variabel media *exposure* pada tingkat rendah.

Uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan agar tidak dapat menarik kesimpulan secara nyata tidak menyimpang dari kebenaran hasil yang diperoleh. Adapun uji prasyarat yang dilakukan antara lain adalah dengan uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan pengujian teknik *Kolmogorov-Smirnov*.



Uji Linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan linier atau tidak diantara variabel yang sedang diteliti. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas dan linieritas.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel           | KS-Z  | Sig   | Keterangan  | Kesimpulan          |
|--------------------|-------|-------|-------------|---------------------|
| <i>Self esteem</i> | 0,882 | 0,418 | Sig > 0,050 | Sebaran Data Normal |
| <i>Body image</i>  | 1,069 | 0,203 | Sig > 0,050 | Sebaran Data Normal |
| Media Exposure     | 0,641 | 0,806 | Sig > 0,050 | Sebaran Data Normal |

**Tabel 5. Hasil Uji linieritas**

| Variabel                                        | Sig.linierity | Sig.deviation | Kesimpulan |
|-------------------------------------------------|---------------|---------------|------------|
| <i>Body Image</i> dengan <i>Self Esteem</i>     | 0,000         | 0,777         | Linier     |
| Media <i>Exposure</i> dengan <i>Self Esteem</i> | 0,306         | 0,882         | Linier     |
| Variabel                                        | Signifikansi  |               | Keterangan |

Hasil uji hipotesis menggunakan perhitungan korelasi didapatkan hasil koefisien korelasi antara variabel *body image* dengan *self esteem* sebesar 0,603 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut memiliki arti bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi. Oleh sebab itu hipotesis pada penelitian diterima bahwa ada hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi pengguna *make up*. Sedangkan hasil koefisien korelasi antara variabel media *exposure* dengan *self esteem* sebesar 0,110 dengan taraf signifikansi sebesar 0,277. Hasil tersebut memiliki arti bahwa tidak ada hubungan antara variabel media *exposure* dengan *self esteem* pada mahasiswi pengguna *make up*. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ditolak bahwa tidak ada hubungan antara media *exposure* dengan *self esteem* pada mahasiswi pengguna *make up*. Hasil perhitungan korelasi ganda skor  $r = 0,605$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara variabel *body image* dan media *exposure* dengan *self esteem* pada mahasiswi pengguna *make up*.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada mahasiswi pengguna *make up* diketahui memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi. Individu yang memiliki *self esteem* positif maka akan menunjukkan sikap yang menerima dan percaya akan kemampuannya, sehingga individu dapat lebih leluasa untuk mengungkapkan pendapat karena ada rasa percaya bahwa dirinya akan berhasil. Sebaliknya individu dengan penilaian negatif terhadap *self esteem* pada dirinya maka akan menunjukkan sikap penolakan dan merasa dirinya tidak mampu dalam melakukan banyak hal. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* menurut Ghufroon & Risnawita (2017) terbagi menjadi dua faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik. Adapun faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

Tingkat *body image* yang didapat dari hasil analisis pada mahasiswi pengguna *make up* diketahui memiliki tingkat yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi pengguna *make up* memiliki tingkat *body image* yang tinggi. Sehingga mahasiswi telah berhasil mengembangkan penilaian positif bagi tubuhnya. Budaya dapat mempengaruhi individu dalam menentukan ukuran kecantikan. Budaya tersebut menjadikan wanita berusaha untuk membuat penampilan fisiknya masuk dalam standar kecantikan yang dikenal dalam lingkungan dan budaya sekitar (Dina. 2015).

Adapun hasil analisis yang dilakukan pada mahasiswi pengguna *make up* diketahui memiliki tingkat media *exposure* yang rendah. Seperti hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa mahasiswi pengguna *make up* memiliki tingkat media *exposure* yang rendah. Banyak mahasiswi dalam

menggunakan media sosial telah berhasil dalam mengontrol penggunaan media. Hal ini terlihat dari hasil penelitian pada aspek *selectivity* sebagian besar subjek dari menjawab setuju dan sangat setuju untuk pernyataan selektif dalam memilih media sosial yang akan diunduh dan ditonton, selain itu hasil dalam aspek *selectivity* juga lebih rendah dibanding dengan aspek lainnya. Hasil tersebut menjadikan mahasiswi selektif dalam penggunaan media sosial.

Diketahui jika hubungan antara *body image* dan *self esteem* dari hasil analisis yang telah dilakukan menyatakan benar adanya hubungan. Hal ini dapat diketahui jika hasil korelasi diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,603 dengan signifikansi 0.000 ( $sig < 0.05$ ). Dengan demikian bisa dikatakan bahwa hipotesis diterima, artinya ada hubungan antara *body image* dengan *self esteem*. Hubungan tersebut adalah positif, sehingga semakin positif *body image* pada mahasiswi maka semakin tinggi pula *self esteem* yang dimilikinya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah & Dinardinata (2018) mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara citra tubuh (*body image*) dengan harga diri (*self esteem*). Semakin positif *body image* yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula *self esteem* nya. Selain itu hasil analisis menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara media *exposure* dan *self esteem*. Hal ini dapat diketahui jika hasil korelasi menggunakan teknik *product moment* diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,110 dengan signifikansi 0.277 ( $sig < 0.05$ ). Dengan demikian bisa diartikan bahwa tidak ada hubungan antara media *exposure* dengan *self esteem*. Terdapat penelitian yang menyatakan adanya hubungan yang kuat antara media sosial dengan harga diri (Jan & Ahmad. 2017) dan ada pula yang mengatakan bahwa ada hubungan yang antara terpapar media sosial dengan *self esteem*, walaupun tingkat hubungan sangat lemah Martanatasha (2019). Dari penelitian yang dilakukan, terungkap bahwa tidak ada hubungan antara variabel media *exposure* dan *self esteem*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Russello. (2009) yang juga mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara media *exposure* dengan *self esteem*. Perbedaan dari hasil penelitian sebelumnya dapat terjadi diduga karena pengambilan sampel. Sampel yang digunakan yaitu pria dan wanita. Perbedaan gender menurut penelitian memiliki perbedaan dalam paparan media. Pria diketahui lebih puas dengan tubuhnya dibanding wanita.

Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan *SPSS pearson correlation*, diperoleh hasil yang signifikan pada variabel *body image* dengan *self esteem*. Dimana hasil menunjukkan nilai R pada ketiga variabel sebesar 0.605 dan signifikansi  $0.000 < 0.05$ . Hal tersebut memiliki arti adanya hubungan yang signifikan diantara variabel *body image* ( $X_1$ ) dan media *exposure* ( $X_2$ ) dengan *self esteem* (Y). Dengan demikian bisa dikatakan hipotesis diterima.

## Rujukan

- Arnett, J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. United States of America: Oxford University Press
- Ayu, I., & Kristiana, I. (2013) Perbedaan Citra Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Eksakta dan Fakultas Non-Eksakta Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, (2)4.
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga
- Beaton, D., dkk. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*. (25)24, 3188-31189
- Berk, E. (2012). *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, F., & Smolak. (2011). *Body Image a Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford.

- DeLamater, J., & Myers, D. (2011). *Social Psychology 7th Edition*. United States of America; Wadsworth Cengage Learning
- Denich, A., & Ildil. (2015). Konsep Body image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, (3)2. (Online). (<http://jurnal.konselingindonesia.com>). Diakses pada 28 September 2019
- Dina. (2015). Hubungan Antara Penerimaan Diri dan *Body Image* pada Usia Remaja. (Online). (<https://psychology.binus.ac.id>). Diakses pada 20 Juni 2020
- Elianti, L., & Pinasti, I. (2017). Makna Penggunaan Make Up Sebagai Identitas Diri (Studi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. (<https://eprints.uny.ac.id>). Diakses 20 Juni 2020
- Fardouly, J., & Rape. (2019). The impact of no-makeup selfies on young women's body image. *Journals & Books sciencedirect*.(28). (Online). (<https://www.sciencedirect.com>). Diakses 15 Oktober 2019
- Febrina, S., & Saleh. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi*, (2)1. (Online). (<http://ejournal.upi.edu>). Diakses 18 September 2019
- Ghufron & Risnawita. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hojung, L., & Heesun, O. H. (2018). The Effects of Self-Esteem on Makeup Involvement and Makeup Satisfaction among Elementary Students. *Archives of Design Research*, 31(2). (Online). (<http://aodr.org>). Diakses 19 September 2019
- Jan, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of Social Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal*, (13)23. (Online). ([eujournal.org](http://eujournal.org)). Diakses 24 Juni 2020
- Kemp, S., & Moey, S. (2019). Digital 2019 Spotlight: Ecommerce in Indonesia. (Online). (<https://datareportal.com/>). Diakses pada 24 Juni 2020
- Kumalasari, M. (2019). Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Pengguna Make Up di Surakarta. (Online). (<http://eprints.ums.ac.id/>). Diakses 1 Agustus 2020
- Martanatasha, M. (2019). Pengaruh Tingkat Terpaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Self-Esteem melalui Tingkat Persepsi Mengenai Body Image. (Online). (<http://kc.umn.ac.id>). Diakses 24 Juni 2020
- Nugraha, F., & Seleeman. (2014). Hubungan Antara Body image, Self-Esteem dan Prestasi Akademik pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (Online). (<http://www.lib.ui.ac.id>). Diakses 26 September 2019
- Papalia, E. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Russello, S. (2009). The Impact of Media Exposure on Self-Esteem and Body Satisfaction in Men and Women. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*, (1). (Online). (<https://knowledge.e.southern.edu>). Diakses 24 Juni 2020
- Scott, S. (2007). Influence of cosmetics on the confidence of college women: an exploratory study. *Journal of social psychology*, (29)3.
- Widarto, K. (2018). Indonesia's Cosmetics Industry: The Rise of Halal Cosmetics. (Online). (<http://www.gbgindonesia.com>). Diakses 19 September 2019
- Zhafirah., & Dinardinata. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi SMA Kesatrian 2 Sneaton. *Jurnal Empati*, (7)2. (Online). ([ejournal3.undip.ac.id](http://ejournal3.undip.ac.id)). Diakses 28 September 2019

# Sublimation as Defense Mechanism in Pandemic Fatigue Today

Anicleta Yuliasuti<sup>1</sup> and Rommel Utungga Pasopati<sup>2\*</sup>

English Literature Program, Dr. Soetomo University, Surabaya

\*correspondence author : Rommel Utungga Pasopati . Email : rommelpasopati@yahoo.com

## Abstract

Today, COVID-19 pandemic has caused such pandemic fatigue for people. Staying at home situation, social and economic uncertainties, and fear of outbreak are walls that limit and restrict everyone's mobility. People are getting tired and bored of prolonged pandemic and it caused anxiety among them. Instead of complaining about the pandemic, transforming the anxiety to other forms is needed now as seen in sublimation as defense mechanism. Then, how sublimation may cope with current pandemic fatigue? By using qualitative method, certain concepts and written data are analyzed to answer the question. Current COVID-19 pandemic, pandemic fatigue, usage of defense mechanism in literary criticisms, and sublimation as defense mechanism are explanations in this paper. The discussion then includes how sublimation works as a necessary creative way to deal with pandemic fatigue. In health aspects, people doing more to pursuit fitness as reflection of pursuit of good health. In economic sides, being entrepreneur could be a nice way to find more money. In socio-cultural aspect, giving charity to others remains important as signs of being thankful for everything. In individual aspects, starting new hobbies and doing unfinished works at home are necessary deeds to deal with longer time "provided" by pandemic situations. Pandemic fatigue does not mean to neglect all rules, but it is such challenge for people to define another normal condition of everyday pandemic life today.

**Keywords** COVID-19, defense mechanism, pandemic fatigue, sublimation

## 1. Introduction

COVID-19 pandemic is a serious situation today. More than a million people got infected in Indonesia and more than thirty thousand people died because of the virus (Kompas.com, 2021). The world statistic shows more than a hundred million people suffered this virus and more than two millions people have died worldwide (Kompas.com, 2021). Since being announced as global pandemic in the beginning of 2020 until now, Indonesian government has applied several limitations and restrictions of the mobility of people. People are told to study at home, to work at home, and to pray at home. This condition has created such boredom to people. Students could not go to schools and colleges so that parents have to stay longer at home to teach and to accompany them studying online. Formal workers must work from home while informal ones get lesser opportunities to find money due to both macro and micro scale of limitations and restrictions (Kompas.com, 2021). Many tourist and entertainment attractions are also closed to totally block crowd of people staying in a place for a long time. This situation has resulted to such pandemic fatigue. People are getting tired of how more than a year this pandemic has changed every single aspect of life (WHO, 2020:7-8). Mental health becomes such concern today since having fatigue means experiencing stressful day to day life. Anxiety has become such staple food every day regarding to the situation of the pandemic. People seems could not do anything but confront the situation and bear pandemic fatigue.

Facing the anxiety, defense mechanisms are psychological unconscious strategies to protect a person from unacceptable thoughts or feelings (Perrotta, 2020:1-3). In this case, people do defense mechanism to cope with pandemic fatigue. Since this pandemic is inevitable, one option is to

transform the anxiety into another form. This is stated as sublimation in defense mechanism. By converting so, such bad feelings can be turned into better options for individuals and their surroundings (Kim, Zeppenfeld, and Cohen, 2013:640-641). The question is how sublimation may cope with current pandemic fatigue? By using qualitative method, certain concepts and written data are analyzed to answer the question. This paper would use theories of concepts of pandemic fatigue, sublimation as defense mechanism, and current pandemic situation to show how may the actions deal with current conditions. By writing the explanation as follows, this script aims to enrich study of defense mechanism widely in everyday life especially in today's COVID-19 pandemic conditions. Moreover, this manuscript limits the research only to COVID-19 pandemic situation from beginning of 2020 until now and how pandemic fatigue is faced by every person day by day. This paper then is divided into several parts; introduction, research method, results and discussions (today's pandemic fatigue situation, sublimation as defense mechanism of anxiety, sublimation as a way to deal with pandemic fatigue), conclusion, and references.

## **2. Research Method**

By using qualitative method, certain concepts and written data are analyzed to answer the question in this paper. Both online and offline scripts are used to explain the connection between COVID-19 pandemic situation, pandemic fatigue, and also sublimation of defense mechanism. Online sources are taken from some recent national website to show the significance of pandemic fatigue and COVID-19 pandemic situations today. Offline sources then are attained from writings by academician to assert the connections between sublimation, defense mechanism, and pandemic fatigue. Online news are used to show update situation of the pandemic while offline scripts are derived from books and journals as tools to understand the shown matters. The steps of data analysis include attaining sources, reading the sources carefully, comparing them with other related issues, quoting them into this paper, and writing them down in the references lists.

## **3. Results and Discussions**

COVID-19 virus has resulted to such pandemic today. Started from the beginning of 2020, this virus has spread and infected millions of people. Some of them face light symptoms while others must bear severe and condition. Some people also have died because of this serious virus. At the beginning of the outbreak, the virus was undermined and stated only as common flu which will be recovered easily by taking good rest (Cdc.gov, 2020). Then, the virus is the key factor of the whole changes in the world. The condition has extremely changed only in about a year.

It is pandemic that many limitations and restrictions to be realized until now. Limitation means prohibition from the inside; people should keep distance from another, stay away from crowd, or and wear face mask any time. Everyone needs to limit himself and herself not to be much involved in the society to keep good health condition intact among people (Lilleholt, Zetler, Betsch, and Böhm, 2021:3-4). Being aware of surrounding and paying attention to own self actions are the main keys in this limitation. Reminding others of the danger of this pandemic is another issue to be included too. On the other hand, restrictions are constrains from the outside; official governments tell people to do many things only from home; from studying, working, and also praying. Those indeed touch both private and public spheres of individuals and societies. Studying at schools and colleges are not allowed to prevent wider spread of the virus. Working from home has become ultimate solution to contain the virus isolated. Praying then has to be done online and inside home to stop the incoming



infections. Individuals and societies have to move from offline to online realms as well as to transform from direct into non-face-to-face encounters.

Moreover, the limitations and restrictions are prolonged until now. From macro (lockdowns and provincial restrictions) to micro (district and residential restrictions) ones (Kemenkopmk.go.id, 2020), people are told to be always aware of the pandemic situation every time. More people could not go to work or even get better opportunities to fulfill every day needs. Existing at home condition is always accompanied with fear of being infected by others. Staying alert must be enclosed from time to time while the news always inform about the increasing cases of infections and deaths every day. From how the virus outbreak started until its widespread to now, it seems that the virus has been such furthestmost anxiety for individuals and societies (WHO, 2020:9-10).

Departed from former explanation of evolution of the virus into the pandemic, anxiety becomes such key word today. Everyone, from child to parent, from worker to president, and from the poor to the rich, sees the pandemic as something that shifts everyday life into anything worse. The future is blurred as has been shadowed by the virus. No ending final solution is found until now except allying with self-isolations every time. People are getting tired and exhausted as well because of current condition. Pandemic fatigue has been such normal condition for now.

Experience of having pandemic fatigue is known worldwide through the feelings of fear, anger, anxiety, loneliness, frustration, and hopelessness. Self-discipline of new normal to battle this unending pandemic is tiresome. Depression then becomes such usual disorder now since people always compare today's condition with life it was before. It is said that pandemic fatigue also results into neglecting health protocols which will make the pandemic worse (WHO, 2020:10-11). It may be true because of exhaustion concluded by this pandemic. However, it also reflects true everyday life now where people hope better circumstances as before. The reality of the fatigue is inevitable as the stressful life keeps coming from the sun rises until it sets.

The pandemic fatigue is in line with term of fatigue in psychological realms. Fatigue means subjective feeling of mental or physical tiredness caused by mental or physical exertion, sustained activity, lack of sleep, or health condition (Michie, West, and Harvey, 2020:1). In simple words, fatigue comes more abundant and continuous pressures to individuals. The tiredness then comes to impaired ability to perform mental or physical task as a result of depleted mental and physical resources. The depleted resources then are also affected by prolonged exposure to aversive set of circumstances (Michie, West, and Harvey, 2020:1-2). Loss of motivations, angry perceptions, abundant hopelessness, and passive acceptance are followed by this fatigue.

From the explanation, the criteria of fatigue are matched with the pandemic fatigue since people are limited and restricted to do their usual things that affects less motivations for their mental health issues too. The pandemic fatigue is related to both socio-cultural in subjective and intersubjective matters and economic in financial resilience issues. Changing daily routines and interactions, losing sense of normalcy, and rising of enormous uncertainties are how pandemic fatigue is real.

Pandemic fatigue is an anxiety faced by individuals in this COVID-19 pandemic. It may not be so pathological and neurotic but still its consequences could not be undermined easily. Mental and physical tiredness are results of overwhelming disruptions on routines and activities, social isolation, lack of security, imminent threat to health, and unpredictability of what is ahead (Labrague and Ballad, 2021:1). It is such undesirable and unintentional experience that really decreases motivation and sense of enjoyment. Mental health may also reaches its breaking points in this era of fear and worry so that mental resilience should be cared better and paid more attention in order to face worsened fatigue (Labrague and Ballad, 2021:3 and Humana, 2021:1).

It seems that pandemic fatigue is inevitable but no one desires it. The fatigue has been such unconscious anxiety to be confronted day by day (Labrague, 2021:2). Anxiety is the main reason of people doing defense mechanism. It is the difference between desire of id and reality of ego and superego that makes such anxiety. Id pushes people to go further to fulfill and to satisfy his or her needs. However, the ego as the reflection of common reality does not support that desire. Here, anxiety is not caused by others who suppressed individuals. It is condition that shapes such pressures of adherence to persons (Michie, West, and Harvey, 2020:2). In the case of pandemic fatigue, everyone has capabilities to do better but given less opportunities today because of the pandemic. Roles as father, mother, children, students, manager, or even director could not be fully fulfilled because of pandemic restraints. Moreover, people become anxious about what may come in the future. The condition has become more unpredictable today (Labrague and Ballad, 2021:1). This pandemic has cause people to identify the changes of the deepest aspects in his or her life. People then do defense mechanism to cope with the current pandemic situation.

The main idea of defense mechanism is how human beings manage to face problems which make them anxious about own and surrounding conditions (Phoenix-Talent School, 2018:1 and Kim, Zeppenfeld, and Cohen, 2013:640-641). In analogy of medieval soldier battles in war, he or she may evade the attack, use better sword and shield to go on, or find weakness of the enemy and shape better strategies to confront it. This analogy is in line with how human beings face anxiety reflected in defense mechanism stated in psychoanalysis. The difference is that defense mechanism works in unconscious level to overcome anxiety (Perrotta, 2020:1-2). People have to face horrible pandemic things but they could not run away. What they can do are preparing themselves better to prevent worse incoming attacks from this abnormal situations (Michie, West, and Harvey, 2020:1-2).

Distorting painful reality to bear mentally is stated by Sigmund Freud in repression, denial, rationalization, displacement, sublimation, and identification (Perrotta, 2020:1-2). Those actions range from denying, feeling suppressed, until transforming the anxiety into something else (Adams in Yuliastuti and Putri, 2018:3-4). The defense mechanism is also widely used in literary criticism to examine whether such actions may reflect unconscious conditions and anxiety. Some of them are stated by Adrianus Aditya Christaldo Bilbo titled Captain America's, Iron Man's, and Thor's Anxiety and Defense Mechanism in *The Avengers* and *Avengers: Age of Ultron*. This paper examines how super heroes' conditions and human feelings actually intersect each other (Bilbo, 2019). Another writing is written by Agus Hadi Puspito and Agnes Widyaningrum titled Ego Defense Mechanism of The Main Character in Fight Club Novel (1996): Psychoanalytic Study. It is about how a character displaced his anger into boxing to move away his or her anxiety (Puspito and Widyaningrum, 2020). Another one is emphasized by Setya Octaviani and Rina Saraswati titled Sublimation of Charlie in Stephen Chbosky's *The Perks of Being a Wallflower*. That writing asserts how sublimation works to cope with childhood trauma (Octaviani and Saraswati, 2016). The last is done by Anicleta Yuliastuti and Braga Permata Putri titled Jin Seon's Defense Mechanism in Carnby Kim and Youngchan Hwang's *Bastard*. It is about how personality of such characters could not evade cause and effect tensions between ego, superego, and id in facing anxiety of everyday events (Yuliastuti and Putri, 2018). Those examples show how defense mechanism is related to how unconscious realms speak about everyday life. Some problems may be so usual to be seen as usual anxiety, while others may be so hard to imagine that results into neurotic anxiety.

Sublimation as one of defense mechanisms is about how emotions are displaced and even transformed into constructive reality (Perrotta, 2020:2-3). It is different from displacement which turns anxiety of aggression into destructive deeds (Octaviani and Saraswati, 2016:14 and Puspito and

Widyaningrum, 2020:1-2). A simple instance of sublimation is a father who faced bad day at work then coming home and pour all of his anxiety into playing drums all day long. Example of displacement is that father punches his wife and children to show anger he could not speak to his boss. In simple term, sublimation is about taking energy that is potentially harmful and turning it into something necessary and useful (Phoenix-Talent School, 2018:2-3 and Kim, Zeppenfeld, and Cohen, 2013:640-641).

Once, a problem is faced and human being feels anxious about it (Kim, Zeppenfeld, and Cohen, 2013:640 and Cramer in Bilbo, 2019:428). His or her unconsciousness see that it does not feel right and something has to be done. Instead of running away, he or she faces it bravely, keeps the anxiety, injects creativity into it, displaces the anger, and then transforms it into something else (Phoenix-Talent School, 2018:2-4). In this sublimation case, it is quite different from other defense mechanism which is full of pathological mental health. People would say that anxiety is such severe condition of people (Octaviani and Saraswati, 2016:13-14). However, this paper writers would like to say that anxiety is part of everyday life. The anxiety happens every second in life as pushing people to do something about problems being faced. Indeed it is different from neurotic anxiety which involve mental serious problems.

Sublimation may provide the ways in identifying problems, facing anxiety, and being creative about it. Sublimation touches ordinary people with ordinary feelings of anxiety which happens every single time in human beings' life. Some quotations may say that defense mechanism is bad since it makes people evade inevitable reality (Kim, Zeppenfeld, and Cohen, 2013:640-641). Defense mechanism is said to be only as spontaneous response which will never solve the main problems. However, in this pandemic fatigue case, defense mechanism in sublimation could bring in positive impacts. People may not confront the problems and solve it right away, but they identify the problems, find possible resources, and make other probable solutions. Sublimation is not only about anxiety, but also creativity of people in experiencing poetic conditions of everyday life (Kim, Zeppenfeld, and Cohen, 2013:640-641). It is always better to find another way to deal with the real situation and win rather than confront in front of it and then lose.

Many researches give some tips to deal with pandemic fatigue. Trying a new routine such as doing exercise or experiment of activity is good to tackle the fatigue (Wallace, 2020:1 and Vertus, 2020:1-2). Walking, yoga, and cycling could be nice start. Meditation may also help to lower the stress and to improve mood. Being honest by telling what someone feels with others is another great thing to do. Trying not to ignore frustration and stress is needed to identify which part that can be solved (Vertus, 2020:1-2). Get moving outside, go in own pace, and listen to own body are necessary to stay active from time to time. Limiting news intake is also useful to decrease stress (Wallace, 2020:1-2). Understanding which one is fake or factual while thinking before sharing are good to filter which one is useful and harmful for personal and social life. Another one is stay intact with closest individuals such as family and friends. Expressing kindness, compassion, and gratitude is never wrong as extra hard working to manage the emotions (Humana, 2021:1). Love should be flowered more in today's pandemic situations. Taking care of others just like taking care own self is reflection of good heart that still should be maintained day by day.

The above tips are parts of defense mechanism which could deal with restraint of the superego and the ego into the id. Sublimation means transforming anxiety into something else more constructive behaviors (Perrotta, 2020:1-2). It is needed to prevent more harmful anxiety which could result to anger, frustration, and even neurotic depression. In Indonesia, creativity is the main idea of this sublimation. The main factor is to find other alternatives in everything. People seems to adapt more to this pandemic situation (Lilleholt, Zetler, Betsch, and Böhm, 2021:4). Indeed they do complain about

how pandemic may limit and restrict everything. The shadow of fear and worry because of the virus are still intact. But still people do not surrender to the situation. They still struggle to improve better life every time which will also increase better mental resilience as well (Wallace, 2020:1-2).

Rather than just complaining, people find other ways to cope with this pandemic. There are some aspects that could be asserted regarding to sublimation. First, in health issues, people are getting more aware of the immunity of their bodies. Facing the pandemic does not make people neglect their health but put more concern into them. People try to pursuit the fitness of the body which is quite the same with pursuit of current good health. They consume more nutrition and vitamins to keep the immunity (Vertus, 2020:1-2). Traditional herbal plants and beverages are also consumed to increase health resilience (Detik.com, 2020). Traditional ways to cure diseases are also tried to evade the expanding outbreak of this virus. Paying attention to health protocols are other great points of sublimation. People remind each other to always wear face mask in public area. Many washing hand stations are provided before coming into houses, supermarkets, hotels, or even governmental buildings. Keeping distance around one meter is also done automatically to stay away from the infection of the virus. Instead of being angry in this pandemic situation, people are getting aware of own body and others (Lilleholt, Zetler, Betsch, and Böhm, 2021:4). They know that this virus could not be beaten only by themselves. They need each other to cooperate together to deal with the virus. In sublimation, people know that the virus is the main cause, and by facing it, people turn their anxiety into better hope to gain more immunity. They consider more about nutrition of their food, hygiene of the utensils, and even plant themselves some herbal plants such as ginger and curcumin.

Second, in economic resilience, people are more creative in finding more money. Pandemic situations indeed limit and restrict many things. Formal workers have to stay at home more which also decrease their income. Students, teachers, and lecturers have to connect online more than ever which will need better internet access too. Informal workers who provide goods and services also experience decreasing earnings. More people are staying at home so they fulfill needs at home too. However, complaining about it does not automatically fulfill everyday needs. They need to do something. Social media as well as other online platforms then become such media to make more money. People create more things to be consumed by others. Those who can do crafts create more attractive goods. Unusual food from foreign countries are caused domestically and be sold through photos shared in social media. Foods and beverages vendors expand the market by extending diverse products and carry out more discounts and cashbacks to the customers. Many things that were not formerly imagined before actually can be sold and bought and has become new market today (Cubic.id, 2020). In this case, entrepreneurship is the main sublimation in pandemic fatigue. How people shape new forms of routine in a new business is such sublimation too. In a hand maybe they could not find proper money, but then they find another hand to be creative furthermore. They start to search and to follow current trends, finds best opportunities of famous events and people, and tries to make advantages from those too.

Third, in socio-cultural aspects, living in pandemic situation does not mean to get isolated from others. Even if they do not meet each other so frequently, people still share what they have to others. They do not think that giving something to others will bring in disadvantages. In reverse, more examples of charity actions are rising in this pandemic situation. From collecting money to be shared, giving unused clothes and utensils to those who needs them, to help others in repairing things are actions of personal love in society among people. What people give may not be much, but still it is form of compassion towards others. Logically, when people face problems, they became closed, known, and selfish only for themselves. Interestingly, people share with each other as usual now. People are closely related

to interpersonal matrix of experience (Octaviani and Saraswati, 2016:18-19). Some people even give more to those who do not have. This is a clear sublimation; rather than being angry about the situation, people then give more to the others. Rather than being more harmful, people do more peaceful deeds towards others. In a sense, giving things to others means being thankful to anything (Allianz Indonesia, 2020). Giving to others means sharing happiness to others too. This sense is sense of togetherness as reflected in Indonesian cultural everydayness. This pandemic could not be done only by several people but needed all people to go through this together. Giving to others also means giving more power to others so that they could face this pandemic bravely too.

Fourth, in individual aspects, sublimation touches the feelings inside personally. Seeing things that are unpredictable, people do not come to anger feelings, yet they choose to take good things behind the situations (Octaviani and Saraswati, 2016:19). Staying at home condition is the main fact today. More time could be spent with family. Parents pay more attention to his or her children following materials in online school or college. They could maintain the progress of their children better. Individuals may also explore new things, and even new hobbies, as ways to overcome anxiety of pandemic fatigue (Detik.com, 2020). Some people try new recipes in cooking for their families. Some others are starting hydroponic as a way to help fulfilling daily needs. Some of them are following online course or even language course to understand more languages. Some persons reading more books to dig more information or to find better enjoyment. Some others too getting more active by doing unfinished works. Cleaning the house, repairing electronics, or painting new pictures are ways to explore more abilities and talents by using time provided by this pandemic. The main ideas are using time best for doing unexplored or unfinished explored things.

Those points above show how everyone faces such anxiety in this pandemic situation. Persons also bear such pandemic fatigue due to prolonged limitations and restrictions. However, human beings do not easily surrender. They find more ways to survive this pandemic. They do not put themselves in anger situations, but explore things that may be useful now or in the future. It is sublimation that play parts in those actions. Taking anxiety and transforming it into something else more useful and less harmful is the way how sublimation works. The anxiety may not be totally gone since pandemic situation is still going on, but it becomes such energy to push people to be more creative and transformable to do newer and even unexplored things. In other words, sublimation is to turn negative feelings into positive outcomes. By doing that, clearer minds could be reached and better mental resilience could be attained furthermore. Doing things beside normalcy are needed to transform anxiety into something else but still considering the importance of health protocols. Pandemic fatigue does not mean to neglect all rules, but it is such challenge for people to define another normal condition of everyday pandemic life today.

## 4. Conclusion

Defense mechanism is not just about pathological and neurotic anxiety, but also actions in everyday life. Pandemic fatigue resulted from pandemic situations today could be borne by people doing sublimation as defense mechanism. Instead of just being angry and complaining things all day long, people think how to find other ways to survive. This nature is parts of sublimation. In health aspects, people doing more to pursuit fitness as reflection of pursuit of good health. In economic sides, being entrepreneur could be a nice way to find more money. In socio-cultural aspects, giving charity to others remains important as signs of being thankful for everything. In individual aspects, starting new



hobbies and doing unfinished work at home are necessary deeds to deal with longer time “provided” by pandemic situations.

## References

- (2020), *Meski Tak Bisa Dibilang Obat, Herbal Untuk COVID-19 Tetap Bermanfaat*. health.detik.com/berita-detikhealth/d-5216684/meski-tak-bisa-dibilang-obat-herbal-untuk-covid-19-tetap-bermanfaat.
- (2021), *Update Corona Global dan Indonesia 21 Maret*. kompas.com/tren/read/2021/03/21/072510865/update-corona-global-21-maret-10-negara-kasus-tertinggi-who-anjurkan?page=all.
- Allianz Indonesia. (2013). *Manfaat Berbagi Dengan Sesama di Tengah Pandemi COVID-19*, www.allianz.co.id/explore/detail/manfaat-berbagi-dengan-sesama-di-tengah-pandemi-covid-19/100865.
- Bilbo, Adrianus Aditya Christaldo. (2019). Captain America’s, Iron Man’s, and Thor’s Anxiety and Defense Mechanism in The Avengers and Avengers: Age of Ultron. *Kata Kita*. 7 (3).
- CDC. (2020). *Similarities and Differences between Flu and COVID-19*. www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm.
- Cubic.id. (2020). *Peluang New Normal Bagi Entrepreneur*. cubic.id/public/jurnal/peluang-new-normal-bagi-entrepreneur.
- Detik.com. (2020). *7 Hobi Paling Ngehits Selama Pandemi COVID-19*. health.detik.com/berita-detikhealth/d-5261403/7-hobi-paling-ngehits-selama-pandemi-covid-19-ada-yang-kamu-gemari.
- HumanaCare. (2020). *How to Deal with Corona Virus Burnout and Pandemic Fatigue*. google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FHumanaCare-Organizational-Resources-138748439495477%2Fposts&psig=AOvVaw0ye8pvF4uOyQeb518QyQ8h&ust=1616511070234000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJD68pKTxO8CFQAAAAAdAAAAABAD.
- KemenkoPMK. (2020). *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar.
- Kim, Emily, Zeppenfeld, Veronika, and Cohen, Dov. (2013). Sublimation, Culture, and Creativity. *Journal of Psychology and Social Psychology*. 105 (4).
- Kompas.com. (2021), *Pemerintah Kembali Perpanjang PPKM Mikro Hingga 5 April 2021*. nasional.kompas.com/read/2021/03/19/13551421/pemerintah-kembali-perpanjang-ppkm-mikro-hingga-5-april-2021?page=all.
- Labrague, Leodoro J. and Ballard, Cherry Ann. (2021). Lockdown Fatigue among College Students During The COVID-19 Pandemic: Predictive Role of Personal Resilience, Coping Behaviors, and Health. *Perspect Psychiatr Care*.
- Lilleholt, Lau, Betsch, Cornelia, Zettler, Ingo, and Böhm, Robert. (2021). Pandemic Fatigue: Measurement, Correlates, and Consequences. *PsyArXiv*.
- Michie, Susan, West, Robert, and Harvey, Nigel. (2020). “The Concept of “Fatigue” in tackling COVID-19”. *BMJ Opinion*.
- Octaviani, Setya and Saraswati, Rina. (2016). Sublimation of Charlie in Stephen Chbosky’s The Perks of Being a Wallflower. *Allusion*. 5 (1).
- Perrotta, Giulio. (2020). Human Mechanism of Psychological Defense: Definitions, Historical, and Phoenix-Talent School. (2018). *Defense Mechanism*. phoenix.k12.or.us/cms/lib/OR50000021/Centricity/Domain/1172/Defense%20Mechanisms.pdf.
- Psychodynamic Contexts, Classifications, and Clinical Profiles. *International Journal of Neurorehabilitation*. 7 (1).
- Puspito, Agus Hadi and Widyaningrum, Agnes. (2020). Ego Defense Mechanism of the Main Character in Fight Club Novel (1996): Psychoanalytic Study. *Dinamika Bahasa dan Budaya*. 15 (1).

- Vertus. (2020). *Live Well, Work Well*.  
[google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpk.linkedin.com%2Fcompany%2Fvertus-benefits&psig=AOvVaw1DuW6V4CLw5gWmQHCKoC5i&ust=1616510664545000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOjkitGRxO8CFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.linkedin.com/company/vertus-benefits/?psig=AOvVaw1DuW6V4CLw5gWmQHCKoC5i&ust=1616510664545000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOjkitGRxO8CFQAAAAAdAAAAABAD).  
 Wallace, Welch, and Willingham. (2020). *Live Well, Work Well*. w3ins.com/news/covid-19/2020.  
 World Health Organization (WHO). (2020). *Pandemic Fatigue: Reinvigorating the Public to Prevent COVID-19*. WHO Regional Office for Europe.  
 Yulastuti, Anicleta and Putri, Braga Permata. (2018). Jin Seon's Defense Mechanism in Carnby Kim and Youngchan Hwang's *Bastard*. *Dinamika: Jurnal Sastra dan Budaya*. 6 (2).