

# E-PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI (SERASI)

Semarang, 18-19 Agustus 2023

Gedung Thomas Aquinas  
Ruang Teater Lantai 3  
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, RT 04 RW V  
Kel. Bendan Duwur, Kec. Gajahmungkur  
Kota Semarang, Jawa Tengah 50234

**MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DALAM MASYARAKAT MULTIKULTUR  
DI ERA BARU**



# E-Prosiding Seminar Nasional Psikologi (Serasi) 2023

Tema:  
“Mencapai Kesejahteraan Psikologis  
dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru”



**Penulis:**

Gagah Putra Pamungkas, Ferdinandus Hindiarto, dkk.

**Editor:**

Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.  
Basilius Oda Sanjaya, S.Psi., M.Psi.

**Reviewer:**

Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A., dkk.

**Tanggal presentasi:**

Jumat-Sabtu, 18-19 Agustus 2023

**Tempat:**

Gedung Thomas Aquinas, Kampus Bendan, Soegijapranata Catholic University

**Penyelenggara:**

Fakultas Psikologi Soegijapranata Catholic University

**Penerbit:**

Universitas Katolik Soegijapranata

## E-Prosiding Seminar Nasional Psikologi (Serasi) 2023

<b>Tema</b>	: Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru
<b>Penulis</b>	: Gagah Putra Pamungkas, Ferdinandus Hindiarto, dkk.
<b>Penanggung jawab</b>	: Dr. Dra. Kristiana Haryanti, M.Si.
<b>Editor</b>	: Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si. Basilius Oda Sanjaya, S.Psi., M.Psi.
<b>Reviewer</b>	: Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A. Akhmad Rifandi, S.Psi., M.Psi. Amalia Adhandayani, S.Psi., M.Si. Daniswara Agusta Wijaya, M.Psi., Psikolog Diana Permata Sari S.Psi., M.Sc. Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi. Heni Gerda Pesau, S.Psi., M.Psi., Psikolog Kinanti Widyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog Kusumasari Kartika Hima Darmayanti, M.Si. Laode Surazal Qalbi, S.Pd., M.A. Lidwina Florentiana Sindoro, S.Psi., M.Psi. Made Syanesti Adishesa, M.Psi., Psikolog Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A. Monika W. Satyajati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Nadia Khairina, S.Psi., M.Si. Ni Made Putri Ariyanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog Ni Putu Adelia Kesumaningsari, M.Sc. Risna Febriani, S.Psi., M.Si. Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog Tiara Veronika, S.Psi., M.Si. Veronica Kristiyani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

©Universitas Katolik Soegijapranata 2023

ISBN	: 978-623-5997-52-0 (PDF)
Sampul Buku	: Ruth Maria Triuslia Ginting
Perwajahan Isi	: Ignatius Eko
Ukuran Buku	: A4 (21 x 29.7 cm)
Font	: PT Sans 10
Terbit	: November 2023

### PENERBIT:

Universitas Katolik Soegijapranata  
Anggota APPTI No. 003.072.1.1.2019  
Anggota IKAPI No 209/ALB/JTE/2021  
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234  
Telpon (024)8441555 ext. 1409  
Website: [www.unika.ac.id](http://www.unika.ac.id)  
Email Penerbit: [ebook@unika.ac.id](mailto:ebook@unika.ac.id)

**Seminar Nasional Psikologi (SERASI):**

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru  
Semarang, 18-19 Agustus 2023



## **Susunan Panitia Seminar Nasional Psikologi (Serasi) 2023**

Penanggung jawab	: Dr. Dra. Kristiana Haryanti, M.Si.
Ketua	: Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si.
Ketua 1	: Monika Windriya Satyajati, M.Psi., Psikolog
Ketua 2	: Kinanti Widyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Koordinator Sekretariat	: Deddy Dharmawan, S.Psi.
Bendahara 1	: D. Linggarjati Novi Parmitasari, S.Psi., M.A.
Bendahara 2	: Monica Galuh Sekar Wijayanti, S.H., M.Kn.
Koordinator Prosiding	: Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.
Seksi Makalah & Prosiding	: Lidwina Florentiana Sindoro, S.Psi., M.Psi. : Basilius Oda Sanjaya, S.Psi., M.Psi : Theresia Alvita Saraswati, S.H.
Koordinator Acara	: Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi.
Seksi Acara	: Dr. E. Wahyu Margareth Indira, M.Pd., Psi
Koordinator Konsumsi	: Dra. Emiliana Primastuti, M.Si.
Seksi Konsumsi	: Rini Yastuti, S.Sos. : B. Mustikasari Wulan
Sekretariat – PubDekDok	: Daulika Juandi : Valentina Dhani : Theresia Vinca Dwiputri : Margaretha Diajeng Putri Rosari

## **Susunan Reviewer Seminar Nasional Psikologi (Serasi) 2023**

1. Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A. (Universitas Muhammadiyah Surakarta)
2. Akhmad Rifandi, S.Psi., M.Psi. (Universitas Muhammadiyah Banjarmasin)
3. Amalia Adhandayani, S.Psi., M.Si. (Universitas Esa Unggul)
4. Daniswara Agusta Wijaya, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Soegijapranata)
5. Diana Permata Sari S.Psi., M.Sc. (Universitas Sanata Dharma)
6. Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog (Universitas Pembangunan Jaya)
7. Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi. (Universitas Katolik Soegijapranata)
8. Heni Gerda Pesau, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Atma Jaya Makassar)
9. Kinanti Widyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Soegijapranata)
10. Kusumasari Kartika Hima Darmayanti, M.Si. (Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang)
11. Laode Surazal Qalbi, S.Pd., M.A. (Universitas Halu Oleo Kendari)
12. Lidwina Florentiana Sindoro, S.Psi., M.Psi. (Universitas Katolik Soegijapranata)
13. Made Syanesti Adishesa, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)
14. Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A. (Universitas Katolik Soegijapranata)
15. Monika W. Satyajati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Soegijapranata)
16. Nadia Khairina, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Malang)
17. Ni Made Putri Ariyanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog (Universitas Hindu Indonesia)
18. Ni Putu Adelia Kesumaningsari, M.Sc. (Universitas Surabaya)
19. Risna Febriani, S.Psi., M.Si. (Universitas Muhammadiyah Banjarmasin)
20. Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Widya Mandala Madiun)
21. Tiara Veronika, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Manado)
22. Veronica Kristiyani, S.Psi., M.Si., Psikolog (Universitas Esa Unggul)

**Seminar Nasional Psikologi (SERASI):**

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru  
Semarang, 18-19 Agustus 2023



## Susunan Acara Seminar Nasional Psikologi (Serasi) 2023

**Hari 1: Jumat, 18 Agustus 2023**

Waktu	Kegiatan
07.30 - 08.00	Acara Pembukaan
08.00 - 08.20	Doa dan Penyambutan
08.20 - 08.35	Menyanyikan Indonesia Raya & Hymne Unika
08.35 - 08.45	Sambutan Dekan Fakultas Psikologi
08.45 - 08.50	Persiapan Sesi 1
08.50 - 09.40	Pembicara 1: Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc., Ph.D., Psikolog
09.40 - 10.00	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 1
10.00 - 10.05	Persiapan Sesi 2 & 3
10.05 - 10.45	Pembicara 2: Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.
10.45 - 11.05	Pembicara 3: Carolus Indra Dwi Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog
11.05 - 11.35	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 2 & 3
11.35 - 13.00	Istirahat
13.00 - 13.30	Penandatanganan Nota Kesepahaman
13.30 - 15.00	Presentasi

**Hari 2: Sabtu, 19 Agustus 2023**

Waktu	Kegiatan
08.00 - 08.30	Registrasi
08.30 - 08.35	Doa dan Penyambutan
08.35 - 08.40	Persiapan Sesi 4
08.40 - 09.00	Pembicara 4: Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.
09.00 - 09.20	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 4
09.20 - 09.25	Persiapan Sesi 5
09.25 - 09.45	Pembicara 5: Yohanes Nugroho Raharjo
09.45 - 10.05	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 5
10.05 - 10.10	Persiapan Sesi 6
10.10 - 10.30	Pembicara 6: Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A.
10.30 - 10.50	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 6
10.50 - 12.00	Presentasi
12.00 - 13.00	Istirahat
13.00 - 13.20	Penutupan oleh Ketua Panitia
13.20 - 13.25	Pengumuman Publikasi
13.25 - 13.45	Penutupan

## **Seminar Nasional Psikologi (SERASI):**

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru  
Semarang, 18-19 Agustus 2023



## **Sambutan Dekan**

Puji syukur atas rahmat Tuhan yang Maha Kuasa atas terselenggaranya Seminar Nasional Psikologi (SERASI) 2023 dengan tema “Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru”. Acara ini termasuk dalam serangkaian Dies Natalis Fakultas Psikologi ke-39. Tema tersebut diangkat berdasarkan visi misi fakultas, yaitu menjadi komunitas akademik psikologi yang bermakna bagi masyarakat multikultur. Oleh sebab itu, seminar ini menekankan pada topik kesejahteraan psikologis.

Dunia saat ini menghadapi cukup banyak tantangan, seperti konflik sosial dan ekonomi, isu pemanasan global dan pencemaran lingkungan, isu-isu kesehatan, serta berbagai isu lainnya. Untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut, manusia perlu sejahtera, bukan hanya secara fisik namun juga secara psikologis. Kesejahteraan psikologis tentunya bisa membantu kita untuk dapat menjalankan fungsi kehidupan menjadi lebih baik. Itulah sebabnya seminar ini akan mengupas kesejahteraan psikologis dari berbagai sudut pandang agar dapat menjawab berbagai tantangan dunia modern saat ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada narasumber yang telah bersedia untuk membagikan ilmu pada Seminar SERASI ini, yaitu kepada Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc., Ph.D., Psikolog; Dr. Nurlaila Effendy, M.Psi.; Dr Carolus Indra Dwi Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog; Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.; Bapak Y. Nugroho Raharjo, S.Psi., Psikolog; dan Ibu Maria Bramanwidiantari, S.Psi., M.A. Kiranya ilmu yang dibagikan dapat menambah wawasan untuk bersama-sama mengembangkan kesejahteraan psikologis dimasyarakat.

Terima kasih juga disampaikan kepada peserta pemakalah serta peserta seminar yang berasal dari berbagai wilayah, baik itu dari Jawa maupun diluar Jawa. Diskusi ilmiah dalam Seminar SERASI ini menjadi menarik dengan adanya kumpulan makalah lintas bidang, yaitu psikologi klinis, psikologi kesehatan, psikologi sosial, psikologi pendidikan, serta psikologi industri dan organisasi. Saya berharap diskusi ini dapat memberikan ide solusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di masyarakat.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada segenap panitia pelaksana yang telah bekerja keras menyelenggarakan acara ini. Semoga Seminar SERASI ini bermanfaat untuk kita semua.

Semarang, 17 Agustus 2023  
Dekan,  
Dr. Kristiana Haryanti, M Si, Psikolog

## **Seminar Nasional Psikologi (SERASI):**

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru  
Semarang, 18-19 Agustus 2023



## **Sambutan Ketua Panitia**

Salam sukacita bagi kita semua,

Kepada semua peserta seminar, kami menyampaikan selamat datang di Soegijapranata Catholic University (SCU). Tidak lupa kami ingin menyampaikan salam hormat kepada Dr. Kristiana Haryanti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi SCU, Ibu/Bapak dekanat dan dosen,

Ibu/Bapak narasumber, dan juga Ibu/Bapak/ Saudara peserta Seminar Nasional Psikologi (Serasi). Pada kesempatan ini tentu kami bersyukur karena dapat bertemu Bapak, Ibu dan Saudara sekalian untuk membahas tentang cara Mencapai Kesejahteraan Psikologis Dalam Masyarakat Multikultur Di Era Baru.

Serasi ini diselenggarakan dalam rangkaian acara Dies Natalis ke-39 Fakultas Psikologi, SCU. Selain itu, acara ini juga dilandasi dengan spirit agar kita tidak lagi hanya berfokus pada gangguan psikologis, namun lebih memusatkan perhatian pada kesejahteraan psikologis. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis itu dibutuhkan pemahaman dari berbagai pandangan. Oleh karena itu, kami mengundang para pakar untuk membahas kesejahteraan psikologis dari berbagai pandangan. Kami sangat bersuka cita dan berterima kasih karena Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc.,Ph.D., Psikolog (Yogyakarta), Dr. Nurlaila Effendy, M.Psi.(Surabaya), Dr Carolus Indra Dwi Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Semarang), Dr. Y. Bagus Wismanto,MS (Semarang), Bapak Y. Nugroho Raharjo, S.Psi., Psikolog (Jakarta), dan Ibu Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A (Semarang) bersedia berbagi ilmu dengan kami.

Kami juga berterima kasih kepada para peserta dari Timor, juga dari Yogyakarta, Cimahi, Semarang dan dari kota-kota lain yang hadir pada acara Serasi. Terdapat 45 presenter, dan 47 peserta yang terdiri dari mahasiswa dan masyarakat umum juga ditambah dengan dosen dan mahasiswa dari Fakultas Psikologi SCU, yang siap berdiskusi hari ini.

Acara Serasi ini terselenggara juga karena dukungan banyak pihak. Pada kesempatan ini kami sampaikan banyak terima kasih kepada seluruh dosen ,tenaga kependidikan, dan mahasiswa Fakultas Psikologi, Soegijapranata Catholic University, yang mendukung terlaksananya Serasi ini. Terima kasih juga kepada seluruh panitia yang bekerja keras dan tetap suka cita demi terlaksananya acara ini.

Kami mohon maaf jika dalam acara Serasi ini banyak kekurangan yang Bapak/Ibu/Saudara rasakan. Semoga kekurangan kami tidak mengurangi makna dan manfaat dari Serasi ini. Selamat mengikuti seminar dan selamat mengambil manfaat dari acara ini. Salam SERASI!

Ketua Panitia,  
Dr. Christin Wibhowo, M.Si, Psikolog

## Daftar Isi

Susunan Panitia .....	iii
Susunan Reviewer .....	iv
Susunan Acara .....	v
Sambutan Dekan .....	vi
Sambutan Ketua Acara .....	vii
Daftar Isi .....	viii
<i>Work-Life Balance</i> Generasi Y ditinjau dari <i>Work Engagement</i> dan <i>Organizational Citizenship Behavior</i> .....	1
<i>Gagah Putra Pamungkas dan Ferdinandus Hindiarto</i>	
Kesejahteraan Psikologis ( <i>Psychological Well Being</i> ) Perawat Pasca Pandemi: <i>Literature Review</i> .....	11
<i>Nataria Yulianie</i>	
Strategi Koping Dan Kepuasan Perkawinan pada Pasangan Yang Tidak Memiliki Keturunan: <i>Narrative review</i> .....	25
<i>Rufinus Sabtian Herlambang</i>	
Efikasi Diri Guru Mengajar Dan Tuntutan Profesi Guru Di Masa Modern Dan Pasca Pandemi .....	32
<i>Agnes Melati Situmorang dan Augustina Sulastri</i>	
<i>Person Centered Therapy</i> dalam Meningkatkan <i>Congruence</i> Realitas Subjektif Pasien Skizoafektif Tipe Depresi dengan Kepribadian Dependen .....	45
<i>Muhammad Idham Tamsil dan Siswanto</i>	
<i>Literature Review: Organizational Citizenship Behavior</i> pada Karyawan di Indonesia .....	54
<i>Fairuz Dhiya Nur Rizqi dan Kristiana Haryanti</i>	
Pemetaan Pengalaman Mahasiswa sebagai Korban Kekerasan .....	64
<i>Daniel Purwoko Budi Susetyo dan M. Suharsono</i>	
Analisis Pengaruh Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC terhadap Kepuasan Kerja Karyawan dalam Organisasi .....	76
<i>Lilis Supatmi, Kristiana Haryanti, dan Daniel Purwoko Budi Susetyo</i>	
Stres Kerja Pada Perawat di Indonesia .....	86
<i>Anindita Ratih Ristanti dan Kristiana Haryanti</i>	
Resiliensi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19: <i>Scoping Review</i> .....	96
<i>Katharine Nikita Hutapea dan Augustina Sulastri</i>	

Pelaksanaan <i>Soegijapranata Learning Model</i> Dan Dampaknya pada Keterlibatan Belajar Mahasiswa .....	105
<i>Lucia Hernawati dan R.A. Praharesti Eriany</i>	
Penerapan <i>Play Therapy</i> Dengan Metode <i>Beat the Clock</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak dengan <i>Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)</i> .....	111
<i>Waldetrudis Adelina da Lopez, Endang Widyorini, dan Esthi Rahayu</i>	
Faktor Pemicu <i>Stress Akademik</i> pada Mahasiswa: Sebuah Studi Literatur .....	121
<i>Nathaniel Insan Saputra dan Augustina Sulastr</i>	
Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Variabel Intervening Dukungan Sosial Dan Strategi Koping pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Dustira Cimahi .....	128
<i>Rudy Dwi Laksono, Mulya Virgonita, dan Hardani Widhiastuti</i>	
<i>Reminiscence Group Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Awareness</i> pada Lanjut Usia di Wisma Lansia X .....	139
<i>Bernadeta Widyaningrum, Siswanto, dan Monika Windriya Satyajati</i>	
Kualitas Hubungan Suami Istri, Suatu Tinjauan Deskriptif Kualitatif.....	145
<i>Pius Heru Priyanto dan Haryo Goeritno</i>	
Perbedaan Persepsi terhadap Rasa Manis pada Mahasiswa Perokok Dan Non Perokok ....	159
<i>Felicia I. Rudyanto, Fransiska Mega S. Ningsih, Andriani P. Sari, Bernarda E. Maura, Anisa Ratasya, Adhinda Rizky C. Sagita, Maria M. Marcella, Kareena N. Azzahra, Bima H. Pratama, Adetya Wulan C. Ekaputri, dan Monika W. Satyajati</i>	
Studi Eksplorasi Hubungan Sosial di Era Pandemi Covid-19 .....	164
<i>M. Suharsono, Daniel Purwoko Budi Susetyo, Pius Heru Priyanto, dan Y. Bagus Wismanto</i>	
<i>Subjective Well-Being</i> Dan Kaitannya Dengan Kepuasan Pernikahan <i>Long Distance Marriage: Review Literatur</i> .....	177
<i>Samuel Priandito Hardanta dan Augustina Sulastr</i>	
Penggunaan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Puskesmas dalam Memahami Kecemasan Ibu Hamil Berisiko Tinggi .....	191
<i>Xavera Adis Dewantari, Siswanto, dan Monika Windriya Satyajati</i>	
Hubungan Antara <i>Psychological Capital</i> dengan <i>Work Life Balance</i> pada Karyawan Generasi Milenial .....	200
<i>Tesha Widyanari dan Kristiana Haryanti</i>	
<i>Dialectical Behavior Therapy</i> Untuk Mengurangi Disregulasi Emosi Pada Penderita Gangguan Kepribadian Ambang .....	211
<i>Fidelia Indah Puspita Dewi, Christin Wibhowo, dan Monika Windriya Satyajati</i>	
<i>Storytelling</i> Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak dengan Gangguan <i>Intellectual Developmental Disorder</i> .....	225
<i>Ivana Gracia, Endang Widyorini, dan Emiliana Primastuti</i>	

<i>Stimulus Fading dan Contingency Management dalam Meningkatkan Respon Komunikasi pada Anak yang Mengalami Gejala Gangguan Selective Mutism</i> .....	232
<i>Indahjanti Sutanto, Endang Widyorini, dan Sri Sumijati</i>	
Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Stress</i> pada Mahasiswa .....	241
<i>Anastasia V. Febriantiningasih dan Maria Yang Roswita</i>	
Penerapan Metode <i>Discrete Trial Training (DTT)</i> Pada <i>Autism Spectrum Disorder (ASD)</i> untuk Meningkatkan Kemampuan Kontak Mata Secara Mandiri .....	249
<i>Vicki Noviliana Ardhiningtyas, Endang Widyorini, dan Sri Sumijati</i>	
Pengaruh Kopi Terhadap Memori Jangka Pendek .....	259
<i>Tarangga E. B. Wibowo, Adinda P. Junita, Dione I.M. Rahamitu, Ignatius D. Santanu, Maria A. Kurniawahyuni, Regina Adventya, Nayla Anindya, Galuh Pertiwi, Bonevasius Taran, Zefanya T. Ursula, dan Monika W. Satyajati</i>	
Fenomena <i>Self-Injury</i> pada Wanita (Suatu Studi Kasus) .....	264
<i>Erna Agustina Yudiati dan Lu'lu' Mafruchatun Nadhifah</i>	
Menemani Hingga Akhir: Gambaran Resiliensi Keluarga <i>Family Caregiver</i> dengan Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara Stadium Akhir .....	272
<i>Dyah Widhi Winantu dan Costrie Ganes Widayanti</i>	
Emosi Positif pada Remaja dengan Kecenderungan Kepribadian Ambang Ditinjau Dari Minat Menonton Drama Korea .....	282
<i>Christin Wibhowo dan Lavelyna Rapha Adjikusuma</i>	
Peran Minat Baca, Masa Kerja, Dan Usia dengan Kemampuan Literasi Digital pada Guru Sekolah Dasar di Semarang .....	289
<i>R.A. Praharesti Eriany dan Emiliana Primastuti</i>	
Hubungan antara Optimisme dengan <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi: <i>Narrative Literature Review</i> .....	296
<i>Dyas Egga Josephin Ardinanto dan Esthi Rahayu</i>	

## **Work-Life Balance Generasi Y ditinjau dari Work Engagement dan Organizational Citizenship Behavior**

*(Generation Y's Work Life Balance evaluated from Work Engagement and Organizational Citizenship Behavior)*

**Gagah Putra Pamungkas\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Ferdinandus Hindiarto**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [ikas.pamungkas@gmail.com](mailto:ikas.pamungkas@gmail.com)

### **Abstract**

*Work Life Balance (WLB) has become the basic for organizational needs in Europe, unlike in Indonesia. The achievement of WLB is relatively minimal, especially in the next few years, company's leaders will be dominated by the Y generation (Y) who prioritizes WLB. This study aims to determine the effect of WE and OCB on WLB in Y. Questionnaires were distributed to 122 permanent employees in management division with at least 1 year of experience and are married. The collected data were then analyzed quantitatively using SPSS 16.0 with multiple regression testing of the OLS Regression model. The main finding shows that WE and OCB have no significant effect on WLB in Y ( $F=0.681$ ;  $p>0.05$ ). Partially, the  $t$ -value for WE to OCB is  $0.281$  ( $p>0.05$ ), which means it has no significant effect, while the  $t$ -value for OCB to WLB is  $-0.212$  ( $p>0.05$ ) which means it is not significant and both of variable has an inverse relationship. The study suggests that there is no empirical evidence of the effect of WE and OCB on WLB in Y. In addition, the effective contribution ( $R^2$ ) obtained at 1.1% means that 98.9% of WLB is influenced by another variable.*

**Keywords:** *Work Engagement, Organizational Citizenship Behavior, Work Life Balance*

### **PENDAHULUAN**

Indonesia sudah memasuki era industri 4.0 sehingga perubahan generasi Sumber Daya Manusia (SDM) menjadi tidak terhindarkan ketika industri bertransformasi mengikuti perubahan zaman (news.detik.com, 2018). Perubahan SDM juga terjadi pada salah satu cabang PT X. Data tenaga kerja per Februari 2023 menyatakan bahwa PT X memiliki 59.94% generasi Y (gen Y), sedangkan sisanya terbagi menjadi 0% *baby boomers*, 7.67% generasi X, dan 32.39% generasi Z. Wijoyo et al., (2020) menyatakan generasi Y lahir pada rentang tahun 1980-1995 dan memiliki karakteristik seperti pekerja keras, menyukai tantangan, fleksibel, idealis, bahkan tidak jarang gen Y melakukan banyak tugas dalam satu waktu, namun selalu berusaha untuk menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan bekerja. Tak hanya di PT X, sensus yang dilakukan Indonesia mendapati hasil

lebih dari 60% populasi diproyeksikan memasuki usia produktif kerja pada tahun 2025-2045 dan gen Y menyumbang 63.5 juta jiwa (statista.com, 2023; kominform.go.id, 2021). Gen Y memang mendominasi angkatan kerja saat ini, menurut Wicaksana et al., (2020) untuk memaksimalkan efektivitas organisasi, manajemen perlu memahami faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan gen Y, salah satunya adalah keseimbangan kehidupan dan bekerja atau biasa disebut *Work Life Balance* (WLB). Hasil survei Delolite (2018) menemukan sebanyak 37% responden (gen Y) menganggap bahwa WLB menjadi faktor utama ketika mencari pekerjaan sedangkan 39% menginginkan fleksibilitas dalam bekerja. Sejalan dengan hasil studi lain (Senaratne & Tennakoon, 2019; Silaban & Margaretha, 2021) yang menyatakan bahwa fleksibilitas dan kebebasan bekerja menjadi penentu WLB pada gen Y.

WLB memiliki istilah yang beraneka ragam, namun tetap mengacu pada pengertian tentang bagaimana pekerja/individu dalam organisasi dapat menyelaraskan maupun menyeimbangkan kehidupan pribadi (kehidupan di luar pekerjaan) dan kehidupan kerja agar lebih produktif (Fisher et al., 2003). Thilagavathy & Geetha (2021) juga memaparkan bahwa WLB merupakan persepsi individu karena keseimbangan tersebut ditentukan sendiri yang memungkinkan individu mengelola tanggung jawab secara efektif tanpa kesedihan di tempat kerja, rumah dan komunitas.

Gagasan mengenai WLB telah menjadi isu penting di era 4.0, beberapa studi literasi menyebutkan bahwa pendapatan dan jabatan bukan faktor utama karyawan gen Y bertahan di sebuah organisasi, melainkan WLB yang didapat (Wolor et al., 2020; Waworuntu et al., 2022). Gagasan ini juga ditemukan dalam data wawancara bahwa 2 (dua) responden PT X menyatakan bahwa tuntutan yang tinggi akan kinerja maksimal sangat ditekankan, bahkan ketika hari cuti masih tetap diinterupsi akan pekerjaan. Sama halnya dengan responden ke 2 (dua) yang kerap kali diminta oleh atasan untuk masuk kerja di hari minggu hanya karena asas “agar semua sama” walaupun bukan tim *business product*. Permintaan kerja di hari minggu bertujuan untuk membentuk kompetisi antar cabang, bahkan karyawan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa WLB menjadi variabel yang berpengaruh pada gen Y untuk bertahan di organisasi. Kompetisi antar karyawan untuk mencapai karir yang lebih tinggi tidak menjadi faktor utama gen Y bertahan di organisasi.

Kompetisi antar karyawan kadang diperlukan untuk mencapai tujuan organisasi, namun studi literasi (Meenakshi et al., 2013) menilai bahwa efek negatif dari hal itu seperti peningkatan stres individu, kelelahan kerja, konflik antar pekerja, maupun konflik di dalam keluarga yang muaranya berdampak pada ketidakseimbangan WLB. Sifat organisasi yang menuntut agar tujuan dapat tercapai membutuhkan keterlibatan aktif karyawan, sehingga seringkali mengorbankan WLB mereka demi tujuan organisasi

(Thevanes & Harikaran, 2020). Rashmi & Kataria (2021) juga mendapat hasil penelitian bahwa peningkatan tanggung jawab individu terhadap pekerjaan dan kehidupan pribadi mengakibatkan meningkatnya ketidakseimbangan kehidupan kerja, sedangkan ketika karyawan memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang baik dapat memberikan kontribusi yang berkualitas bagi pertumbuhan organisasi (Hooja, 2018). Ketidakseimbangan tersebut merupakan dampak dari stres karyawan yang muncul karena tekanan perilaku *citizenship* oleh organisasi. Sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan semakin banyak konflik peran (sebagai pekerja dan sebagai keluarga) yang dirasakan karyawan akan semakin kecil kemungkinan keterlibatannya dalam perilaku *citizenship* di organisasi (Pradhan et al., 2016). Prinsip yang mendasari munculnya emosi positif pada keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dipicu oleh perilaku bebas seperti *Organizational Citizenship Behavior* (OCB).

Pada dasarnya organisasi mengharapkan karyawan melakukan tugas *in role* (*job description*) secara maksimal, namun juga membutuhkan karyawan yang dapat menunjukkan perilaku *extra role*. *Extra role* merupakan perilaku yang dimiliki karyawan untuk memberikan manfaat bagi organisasi melebihi standar yang ada dan menurut Van Dyne, Cummings, dan McLean-Parks (dalam Organ et al., 2006), perilaku *extra role* ini lebih dikenal dengan sebutan OCB. Contoh dari perilaku OCB seperti membantu melakukan tugas rekan kerja saat tidak masuk. Beberapa penelitian terkait OCB memiliki hubungan positif dan signifikan dengan WLB, karena pada dasarnya ketika tingkat WLB karyawan terpenuhi, maka dihasilkan lingkungan kerja yang baik, yang pada akhirnya akan mengarah pada peningkatan OCB (Pradhan et al., 2016; Thevanes & Harikaran, 2020). Dalam studi literatur perilaku organisasi dikatakan bahwa OCB sangat berharga untuk manajemen karena termasuk satu aspek penting dalam keberhasilan organisasi, memiliki dampak positif pada kinerja individu, kelompok, maupun organisasi

ketika dapat dikelola dengan benar (Prasetio, 2016; Lestari & Ghaby, 2018).

OCB dapat meningkatkan pencapaian organisasi dan meningkatkan kemampuan organisasi untuk mempertahankan karyawan terbaik. Terlepas demikian, banyak juga penelitian yang menyatakan jika OCB tidak memiliki hubungan positif dengan WLB (Eriyanti & Noekent, 2021), hal ini dikarenakan generasi Y menghargai waktu senggang dan mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Perubahan model bekerja ini memungkinkan gen Y menghindari OCB yang membutuhkan waktu di luar pekerjaan (Sofiah et al., 2022a). Gong et al., (2018) menemukan hasil gen Y adalah generasi dengan tingkat OCB yang rendah sehingga rentan meninggalkan pekerjaannya. Generasi Y dapat memutuskan untuk *resign* ketika merasa tidak terikat dengan perusahaan, dan WLB dapat memenuhi faktor-faktor yang penting bagi gen Y untuk tetap bertahan di tempat kerja sehingga membantu organisasi mengatasi masalah tersebut (Larasati et al., 2019; Sismawati & Lataruva, 2020). Organisasi mengharapkan karyawan melakukan banyak tugas, namun hal ini menyebabkan kelebihan peran maupun aktivitas pada individu. Meningkatnya aktivitas dan tenggat waktu yang ketat akan memakan jam pribadi dan sangat berpengaruh terhadap WLB. Dampak aktivitas ini membuat karyawan kurang memiliki waktu pada kehidupan luar pekerjaan yang berkualitas dan menimbulkan ketidakseimbangan kehidupan dalam kerja dan diluar kerja (Thilagavathy & Geetha, 2021).

WLB perlu dikendalikan oleh organisasi agar karyawan tidak merasakan stres. Ketika karyawan merasa stres akan pekerjaan karena keterlibatan kerja (OCB) yang tinggi, karyawan cenderung mengurangi keterikatan untuk bekerja. Keterikatan kerja dalam arti lain merupakan *Work Engagement* (WE). Bakker & Leiter (2010) mengungkapkan bahwa WE merupakan hubungan positif antara karyawan dengan pekerjaannya dalam arti seberapa besar ketertarikan yang dimiliki oleh karyawan terhadap tugas atau pekerjaannya demi kemajuan organisasi. WE

memainkan peran krusial dalam peningkatan OCB di berbagai organisasi, WE membantu karyawan lebih efisien dalam bekerja, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan tugas-tugas di luar pekerjaannya (Sofiah et al., 2022b). Penelitian mengenai WE mengungkapkan bahwa karyawan yang terlibat dalam WE umumnya adalah individu dengan tingkat energi tinggi dan mandiri yang memberikan pengaruh atas peristiwa yang memengaruhi kehidupan mereka. Energi dan fokus yang melekat pada keterlibatan kerja memungkinkan karyawan mengeluarkan potensi penuh ke pekerjaan dan memungkinkan untuk bekerja lebih keras daripada karyawan yang tidak terlibat (Ayuningsih, 2021). Sejalan dengan penelitian lain, karyawan yang memiliki WE akan bersemangat dan gembira dalam melakukan tugasnya, keterikatan dalam pekerjaan tersebut membuat karyawan akan berusaha lebih keras dalam bekerja (Schaufeli & Bakker, 2004; Lee & Lee, 2023)

Gen Y dikenal sebagai generasi yang sangat mementingkan kesenangan dan sering berpindah-pindah tempat kerja (Cran, 2017). Hasil survei Deloitte (2022) menunjukkan sebanyak 28% gen Y ingin bertahan di organisasi dalam 5 tahun dan 43% memilih meninggalkan setelah bekerja selama 2 tahun, sedangkan sisanya memilih hal lain. Keinginan akan pekerjaan yang lebih baik menjadi landasan yang paling dominan dalam penelitian tersebut. Oleh sebab itu perusahaan diharapkan dapat membangun pengelolaan dan manajemen Sumber Daya Manusia (SDM) yang baik agar karyawan dapat beradaptasi dengan perubahan sistem kerja era 4.0. *Work Engagement* karyawan dapat terpengaruh jika perubahan pengelolaan SDM diabaikan (Federation, 2009). Persaingan organisasi saat ini semakin kuat, menurut Bakker & Leiter (2010), kinerja unggul dari karyawan tidaklah cukup untuk bersaing, namun organisasi membutuhkan karyawan yang memiliki *Work Engagement* yang tinggi terhadap pekerjaannya.

Gen Y selalu bekerja keras dan ulet untuk mendapatkan hasil yang optimal, namun juga dianggap generasi yang tidak setia dalam

menghadapi ketidaknyamanan sehingga cenderung memilih *resign* daripada bertahan. Karakteristik gen Y yang idealis dan mudah bosan sehingga cenderung meninggalkan pekerjaan jika ada aturan yang tidak sesuai (Cran, 2017). Mengingat bahwa pekerjaan dan kehidupan pribadi memerlukan sejumlah besar waktu, energi, dan emosi, beberapa studi menemukan bahwa WE dan WLB juga memiliki hubungan timbal balik (Wood et al., 2020). Maka dari itu, keterhubungan ini menarik untuk diteliti, khususnya dalam kaitan *Work Engagement* dan OCB terhadap *Work Life Balance* pada gen Y. Peneliti belum menemukan literatur yang mencakup analisis mendalam tentang hubungan antara WE, OCB, dan WLB khususnya pada gen Y. Oleh karena itu, mengingat pentingnya pemimpin dari gen Y dalam konteks organisasi di masa depan, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengaruh WE dan OCB terhadap WLB pada gen Y. Tiga hipotesis digunakan sebagai kerangka penelitian, yaitu terdapat pengaruh signifikan antara WE dan OCB terhadap WLB pada generasi Y sebagai hipotesis mayor. Sementara itu, hipotesis minor pertama menyatakan bahwa WE diduga berpengaruh terhadap WLB pada generasi Y, dan hipotesis minor kedua menduga bahwa OCB berpengaruh terhadap WLB pada generasi Y.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Sugiyono (2013), desain kuantitatif korelasional digunakan untuk melihat hubungan kausal antara variabel satu dengan yang lain. Berkaitan dengan hipotesis penelitian yang bersifat kausal, untuk menguji hipotesis tersebut, model analisis regresi berganda yang digunakan peneliti adalah *Ordinary least-squares (OLS regression)*. *OLS regression* merupakan salah satu metode dalam analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebelum *OLS regression* dilakukan, peneliti perlu melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu seperti uji normalitas, linearitas,

multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan auto-korelasi (Gudono, 2011).

Penelitian ini mengarahkan fokusnya pada perusahaan di sektor jasa keuangan bukan bank. Populasi yang didapatkan sebanyak 122 karyawan PT X rentang kelahiran tahun 1981-1996 (gen Y) dengan kriteria karyawan tetap bagian manajemen (tidak bertarget), sudah menikah, dan bersedia mengisi kuesioner. *Purposive sampling* menjadi teknik yang digunakan peneliti dalam penentuan sampel karena teknik ini digunakan untuk menentukan sampel atas pertimbangan tertentu seperti ciri-ciri maupun karakteristik (Sugiyono, 2013). Penggalan data (tanpa menggunakan sampel data) dilakukan menggunakan skala WE, OCB, dan WLB untuk mengukur pendapat karyawan gen Y mengenai topik yang sudah ditentukan (Siregar, 2014) dan distribusi skala menggunakan *google form*.

Dalam penelitian ini, skala penelitian yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari skala penelitian WE yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *vigor*, *dedication*, dan *absorption* (Bakker & Leiter, 2010). Kategori respons dalam skala ini berkisar dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan skor 1-5. Selanjutnya, skala OCB mengacu pada dimensi *altruism*, *conscientiousness*, *sportsmanship*, *courtesy*, dan *civic virtue* (Organ et al., 2006), sedangkan skala WLB didasarkan pada 3 dimensi yang dikemukakan Fisher et al., (2003) yaitu *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, dan *Work/Personal Life Enhancement (WPLE)*. Jumlah skala WE, OCB, dan WLB sebanyak 45 item namun berdasarkan uji validitas menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 16.0* dengan teknik korelasi *product moment* ( $\alpha$  5%,  $n=100$ ) menunjukkan bahwa gugur 1 item pada WE dan WLB sehingga total skala yang layak mengukur variabel diteliti adalah 43 item. Berdasarkan nilai koefisien reliabilitas, kuesioner penelitian ini sebesar 0.8 untuk WE, 0.791 untuk OCB, 0.715 untuk WLB. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur dapat dikatakan reliabel.

**HASIL**

Sebelum melakukan analisis hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi.

Dari tabel 1 didapat nilai Durbin-Watson (DW) sebesar 1,823. Nilai ini akan dibandingkan dengan

batas atas (dU) dan batas bawah (dL) tabel dengan tingkat  $\alpha$  0.05, jumlah sampel (n) 122, dan jumlah variabel independen (k) 2. Nilai yang didapat dari tabel adalah 1.6714 untuk dL dan 1.7379 untuk dU. Oleh karena nilai (DW) 1.845 berada di antara 1.7379 (dU) dan 2.2621 (4-dU), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat autokorelasi.

**Tabel 1.** Uji Autokorelasi: Durbin-Watson

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.106 <sup>a</sup>	.011	-.005	5.25208	1.845

a. Predictors: (Constant), Total\_OCB, Total\_WE

b. Dependent Variable: Total\_WLB

Peneliti melakukan pengambilan data di PT X pada tanggal 31 Juli – 3 Agustus dengan populasi seluruh departemen di *head office* sesuai kriteria. Hasil yang diperoleh terpapar pada tabel 2 untuk melihat hubungan antara WE, OCB, dan WLB.

Berdasarkan tabel 2, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0.508 dengan F 0.681. Dikarenakan nilai signifikansi  $0.508 > \alpha$  0.05 dan F hitung ( $0.681 < F$  tabel (3.07)), hal ini menunjukkan hubungan WE dan OCB secara simultan dengan

WLB tidak signifikan. Mempertimbangkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.011 pada tabel 1 mengindikasikan bahwa sumbangan efektif WE dan OCB terhadap WLB pada gen Y hanya sebesar 1.1% dan sisanya (98.9%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Maka dari itu disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara variabel WE dan OCB terhadap WLB, dengan ini dinyatakan hipotesis mayor ditolak.

**Tabel 2.** Uji F: OLS Regressions

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	37.573	2	18.786	.681	.508 <sup>a</sup>
	Residual	3282.534	119	27.584		
	Total	3320.107	121			

a. Predictors: (Constant), Total\_OCB, Total\_WE

b. Dependent Variable: Total\_WLB

Dari tabel 3 variabel *Work Engagement* (Tot\_WE) memiliki nilai t sebesar (minus) -1.126 dengan signifikansi 0.262 ( $>\alpha$  0.05). Nilai t hitung (-1.126) lebih besar dari pada minus t tabel (-1.980), hal ini disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara WE terhadap WLB, maka dengan ini dinyatakan hipotesis minor 1

ditolak. Pengaruh variabel OCB dengan WLB juga terlihat di tabel 3. Ditemukan hasil bahwa nilai t hitung sebesar (minus) -0.212 dengan nilai signifikansi 0.832 ( $>\alpha$  0.05). Mempertimbangkan nilai t hitung (-1.339) lebih besar dari minus t tabel (-1.9817) menyatakan bahwa hipotesis minor 2 tentang pengaruh signifikan antara OCB terhadap

WLB juga ditolak. Tanda negatif yang didapatkan pada kedua variabel bebas memiliki arti hubungan

terbalik, ketika WE ataupun OCB meningkat, maka terjadi penurunan pada WLB.

**Tabel 3.** Uji T: OLS Regressions

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	56.689	5.963		9.507	.000
Total_WE	-.087	.077	-.103	1.126	.262
Total_OCB	-.018	.084	-.019	-.212	.832

a. Dependent Variable: Total\_WLB

## DISKUSI

Hasil penelitian tentang WLB ini menunjukkan bahwa hipotesis (mayor) tentang adanya pengaruh signifikan antara WE dan OCB terhadap WLB maupun hipotesis minor ditolak. Studi literatur review menunjukkan bahwa *Work life balance* (WLB) sangat penting dalam mencapai stabilitas psikologis, emosional dan kognitif karyawan sehingga dapat mendorong efektivitas perusahaan (Jaharuddin & Zainol, 2019), namun faktor pendorong adanya WLB pada karyawan bukan dipicu oleh variable WE dan OCB. Menurut Bakker & Leiter (2010), WLB merupakan salah satu bentuk perasaan positif dari karyawan karena setiap orang memiliki persepsi keseimbangan yang berbeda. WLB yang dimiliki karyawan mendukung terciptanya WE yang berdampak pada inisiatif pribadi karyawan dalam menunjukkan *extra role behaviour* atau dikenal dengan istilah OCB. Dalam bukunya juga menyebutkan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja merupakan salah satu faktor dari keterikatan kerja. Meskipun beberapa pandangan mengaitkan kesamaan antara *workaholics* dan karyawan yang terlibat pada pekerjaannya, hasil penelitian ditemukan bahwa karyawan yang terlibat pada pekerjaan tidak menunjukkan ciri dorongan kompulsif (tindakan yang dilakukan berulang serta konsisten) yang khas seperti *work addicts*. Karyawan yang terlibat cenderung bekerja keras karena menurutnya pekerjaan tersebut menantang dan menyenangkan, bukan karena dorongan batin yang kuat yang sulit untuk karyawan tolak. Perbedaan serupa ditemukan oleh Vallerand et

al. (dalam Bakker & Leiter 2010) yang membedakan antara *harmonious passion* (mirip dengan *engagement*) dan *obsessive passion* (mirip *workaholism*).

Banyak tinjauan literatur yang meneliti tentang WE dan WLB, namun belum ada tinjauan integratif yang mempelajari bukti empiris tentang hubungan antara WE dan WLB. Penelitian tentang hubungan negatif antara WE dan WLB berakar pada perspektif kehilangan peran, yang berarti bahwa banyak tuntutan pekerjaan dan merugikan keluarga, sehingga menimbulkan tanggapan negatif terhadap peran di salah satu sisi karena individu memiliki waktu dan tenaga yang terbatas (Wood et al., 2020). Menurut Niessen et al., (2018) memiliki WLB akan memberikan energi dan sikap positif yang dapat memotivasi karyawan untuk terlibat dalam pekerjaan mereka. Diperkuat oleh temuan Björk-Fant et al., (2023) dalam temuan penelitiannya WLB merupakan faktor pendorong penting akan WE untuk seluruh angkatan kerja. Pendapat lain dikemukakan oleh Sulistiyani et al., (2022) bahwa WE memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap WLB pada karyawan di Kota Semarang. Sejalan dengan pendapatnya, Wood et al., (2020), dalam penelitiannya menemukan bahwa (dalam 12 studi) WE terbukti sebagai prasyarat WLB, namun (dalam 16 penelitian lain) WLB lebih sering dieksplorasi sebagai anteseden WE. Oleh karena itu diasumsikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan dua arah daripada hubungan kausalitas.

Hubungan dua arah tidak terbukti dalam hasil penelitian ini, terlihat bahwa nilai koefisien

korelasi antara WE dengan WLB sebesar  $-0.105$ , adanya tanda negatif menunjukkan bahwa hubungan negatif dan tidak signifikan ( $0.252 > \alpha$ ). Negatifnya hubungan WE dan WLB juga ditemukan (Ugwu et al., (2023), namun hubungan ini dapat menjadi positif ketika ada variabel yang memediasi. Hasil penelitiannya menunjukkan kehilangan tenaga yang ditimbulkan oleh WE akan berdampak langsung pada perilaku karyawan, dengan demikian menyebabkan kesulitan dalam mencapai WLB. Sama halnya dengan

WE yang memiliki hubungan negatif, hubungan OCB terhadap WLB juga menunjukkan tanda negatif dengan nilai koefisien sebesar  $-0.028$  yang berarti terjadi hubungan terbalik antara OCB dengan WLB. Hal ini membuktikan pendapat Bakker & Leiter (2010) jika OCB bukan pemicu WLB, namun variabel WLB yang dapat membentuk perilaku OCB. Sejalan dengan temuan Kashani (dalam Prasetyo, 2016) bahwa adanya hubungan kuat antara WLB dengan OCB.

**Tabel 4.** Koefisien Korelasi WE, OCB, dengan WLB

		Total_WE	Total_OCB	Total_WLB
Total_WLB	Pearson Correlation	-.105	-.028	1
	Sig. (2-tailed)	.252	.760	
	N	122	122	122

Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa WLB berpengaruh positif dan signifikan terhadap OCB, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi WLB karyawan, maka semakin meningkat pula OCB karyawan (Heriyadi et al., 2020; Eriyanti & Noekent, 2021). WLB mengarah pada kepuasan kerja dan keluarga karena karyawan yang telah mencapai WLB kemungkinan besar tidak mengalami konflik antar peran (antara pekerjaan dan kehidupan), oleh karena itu karyawan yang lebih puas dengan pekerjaannya lebih cenderung terlibat dalam OCB. Podsakoff dan MacKenzie (dalam Harikaran & Thevanes, 2018) menunjukkan bahwa WLB muncul untuk mempromosikan keterlibatan karyawan dalam OCB yang dapat bermanfaat bagi organisasi, dengan kata lain, meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja berkontribusi untuk mendorong munculnya OCB karyawan dalam organisasi.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh faktor *Work Engagement* (WE) dan *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) terhadap *Work Life Balance* (WLB) pada gen Y. Minimnya penelitian tentang WLB pada gen Y khususnya di Indonesia menjadikan topik ini menarik untuk diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa secara keseluruhan pengaruh WE dan OCB hanya memberikan sumbangan 1.1% pada WLB, hal ini menunjukkan tidak adanya sumbangan efektif pada kedua variabel, dengan kata lain WE dan OCB bukan merupakan variabel utama yang dapat membangun WLB. Hasil secara parsial koefisien korelasi pearson antara WE dengan WLB sebesar  $-0,105$  dengan  $p 0,252 (> \alpha 0,005)$ . Tanda negatif pada koefisien korelasi sebesar  $-0,105$  berarti menunjukkan hubungan yang terbalik dan dengan signifikansi yang diperoleh  $0,252$  dapat diartikan hubungan antara WE dengan WLB tidak signifikan. Hal yang sama juga terdapat pada variabel OCB. Nilai  $t$  hitung antara OCB dengan WLB sebesar (minus)  $-0.212$ , dalam penelitian ini WE dan OCB memiliki pengaruh negatif (terbalik) pada WLB, ketika WE maupun OCB meningkat, terjadi penurunan pada WLB. Hal ini semakin membuktikan bahwa WE dan OCB juga bukan faktor pembangun WLB. Mengingat keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga saran untuk peneliti selanjutnya adalah membatasi populasi dengan memetakan WLB pada karyawan yang memiliki asisten rumah tangga dan yang tidak memiliki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningsih, A. M. (2021). Work Engagement, Komitmen Organisasi, dan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan Puskesmas. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 88–101. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3777>
- Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). *Work Engagement A Handbook of Essential Theory and Research*. New York: Psychology Press.
- Björk-Fant, J. M., Bolander, P., & Forsman, A. K. (2023). Work-life Balance and Work Engagement Across the European Workforce: a Comparative Analysis of Welfare States. *European Journal of Public Health*, 33(3), 430–434. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad046>
- Cran, C. (2017). *101 Ways To Make Generation X, Y, And Zoomers Happy At Work*. Canada: Synthesis at Work Inc.
- Eriyanti, H. F., & Noekent, V. (2021). Effect Work-Life Balance on Organizational Commitment: Is The Role of Organizational Citizenship Behavior? *Management Analysis Journal*, 10(4), 376–383. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/maj/article/view/50450>
- Federman, B. (2009). *Employee Engagement: A Roadmap for Creating Profits, Optimizing Performance, and Increasing Loyalty* (1 ed). San Francisco: Jossey Bass.
- Fisher, G., Stanton, J. M., Jolton, J. A., & Gavin, J. (2003). Modeling the Relationship between Work/Life Balance and Organizational Outcomes. *Annual Conference of the Society for Industrial-Organizational Psychology*, 1–30. [https://www.researchgate.net/publication/260516221\\_Modeling\\_the\\_Relationship\\_between\\_WorkLife\\_Balance\\_and\\_Organizational\\_Outcomes](https://www.researchgate.net/publication/260516221_Modeling_the_Relationship_between_WorkLife_Balance_and_Organizational_Outcomes)
- Gong, B., Greenwood, R. A., Hoyte, D., Ramkissoon, A., & He, X. (2018). Millennials and Organizational Citizenship Behavior: The Role of Job Crafting and Career Anchor on Service. *Management Research Review*, 41(7), 774–788. <https://doi.org/10.1108/MRR-05-2016-0121>
- Gudono. (2011). *Analisis Data Multivariat*. Yogyakarta: Bpfe.
- Harikaran, S., & Thevanes, N. (2018). The Relationships among Work-Life Balance, Organizational Citizenship Behavior and Organizational Performance: A Review of Literature. *Article in IOSR Journal of Business and Management*, 20, 25–31. <https://doi.org/10.9790/487X-2008052531>
- Heriyadi, H., Tjahjono, H. K., & Rahayu, M. K. P. (2020). Improving Organizational Citizenship Behavior through Job Satisfaction, Leader-Member Exchange, and Work-Life Balance. *Binus Business Review*, 11(2), 97–104. <https://doi.org/10.21512/bbr.v11i2.6193>
- Hooja, H. R. (2018). Work-Life Balance: an Overview. *International Journal of Management and Social Sciences Research (IJMSSR)*, 7(1), 1–6. <https://www.researchgate.net/publication/348164280>
- 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*, 13(1). <https://doi.org/10.21002/seam.v13i1.10912>
- Larasati, D. P., Hasanati, N., & Istiqomah. (2019). The Effects of Work-Life Balance towards Employee Engagement in Millennial Generation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 304(4), 390–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.93>
- Lee, K. O., & Lee, K. S. (2023). Effects of Emotional Labor, Anger, and Work Engagement on Work-Life Balance of Mental Health Specialists Working in Mental Health Welfare Centers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2353). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032353>
- Meenakshi, S. P., V. S. C., & Ravichandran, K. (2013). The Importance of Work-Life-Balance. *IOSR Journal of Business and Management*, 14(3), 31–35. [www.iosrjournals.orgwww.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.orgwww.iosrjournals.org)
- Niessen, C., Müller, T., Hommelhoff, S., & Westman, M. (2018). The Impact of Preventive Coping on Business Travelers' Work and Private Life. *Journal of Organizational Behavior*, 39(1), 113–127. <https://doi.org/10.1002/job.2215>
- Organ, D. W., Podsakoff, P. M., & MacKenzie, S. B. (2006). *Organizational Citizenship Behavior: Its*

- Nature, Antecedents, and Consequences*. California: Sage Publication, Inc.
- Pradhan, R. K., Jena, L. K., & Kumari, I. G. (2016). Effect of Work–Life Balance on Organizational Citizenship Behaviour: Role of Organizational Commitment. *Global Business Review*, 17(3S), 15S-29S. <https://doi.org/10.1177/0972150916631071>
- Prasetio, A. P. (2016). *Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Organizational Citizenship Behavior* (Disertasi). <http://repository.upi.edu/id/eprint/25426>
- Rashmi, K., & Kataria, A. (2021). Work–Life Balance: a Systematic Literature Review and Bibliometric Analysis. *International Journal of Sociology and Social Policy*. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0145>
- 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>
- Senaratne, C. P., & Tennakoon, N. (2019). *Balancing Work and Life: Insights From Generation Y*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17478.63046>
- Silaban, H., & Margaretha, M. (2021). The Impact Work-Life Balance toward Job Satisfaction and Employee Retention: Study of Millennial Employees in Bandung City, Indonesia. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 7(3), 18–26. <https://doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.73.2002>
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sismawati, W., & Lataruva, E. (2020). Analisis Pengaruh Work-Life Balance dan Pengembangan Karier terhadap Turnover Intention Karyawan Generasi Y dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Diponegoro Journal Of Management*, 9(3), 1–11. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>
- Sofiah, D., Hartono, M., & Sinambela, F. (2022a). Millennial's Organizational Citizenship Behavior (OCB): A Literature Review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 639, 76–83. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.013>
- Sofiah, D., Hartono, M., & Sinambela, F. (2022b). Peran work engagement pada hubungan kepemimpinan transformasional dengan organizational citizenship behavior dosen milenial Relationship between Transformational Leadership and Organizational Citizenship Behavior of millennial lecturers: The Role of Work Engagement. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 180–194. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p180-194>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, E., Hidayat, Y. A., Setiawan, A., & Suwardi. (2022). Perceived Organizational Support, Employee Work Engagement and Work Life Balance: Social Exchange Theory Perspective. *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 15(2), 133–123. <http://dx.doi.org/10.26623/jreb.v15i2.5336>
- Thevanes, N., & Harikaran, S. (2020). Work-Life Balance and Organizational Performance: The Mediating Role of Organizational Citizenship Behavior. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 7(4), 280–287. <https://doi.org/10.20448/journal.500.2020.74.280.287>
- Thilagavathy, S., & Geetha, S. N. (2021). Work-Life Balance-a Systematic Review. *Vilakshan - XIMB Journal of Management*, 20(2), 258-276. <https://doi.org/10.1108/XJM-10-2020-0186>
- Ugwu, F. O., Enwereuzor, I. K., & Mazei, J. (2023). Is Working from Home a Blessing or a Burden? Home Demands as a Mediator of the Relationship Between Work Engagement and Work-Life Balance. *Applied Research in Quality of Life*, 18(1), 341–364. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10084-6>
- Waworuntu, E. C., Kainde, S. J. R., & Mandagi, D. W. (2022). Work-Life Balance, Job Satisfaction and Performance Among Millennial and Gen Z Employees: A Systematic Review. *Society*, 10(2), 286–300. <https://doi.org/10.33019/society.v10i2.464>

- Wicaksana, S. A., Suryadi, & Asrunputri, A. P. (2020). Identifikasi Dimensi-Dimensi Work-Life Balance pada Karyawan Generasi Milenial di Sektor Perbankan. *Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 4(2), 137–143. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/widyacipta>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0* (Cetakan Pertama). CV Pena Persada. [https://www.researchgate.net/publication/343416519\\_GENERASI\\_Z\\_REVOLUSI\\_INDUSTRI\\_40](https://www.researchgate.net/publication/343416519_GENERASI_Z_REVOLUSI_INDUSTRI_40)
- Wolor, C. W., Kurnianti, D., Zahra, S. F., & Martono, S. (2020). The Importance of Work-life Balance on Employee Performance Millennial Generation in Indonesia. *Journal of Critical Reviews*, 7(9), 1103–1108. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.09.203>
- Wood, J., Oh, J., Park, J., & Kim, W. (2020). The Relationship Between Work Engagement and Work–Life Balance in Organizations: A Review of the Empirical Research. *Human Resource Development Review*, 19(3), 240–262. <https://doi.org/10.1177/1534484320917560>

## **Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) Perawat Pasca Pandemi: *Literature Review***

*(Post-Pandemic Nurses' Psychological Well Being: Literature Review)*

**Nataria Yulianie\***, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, Malang, Indonesia

✉ : 'yulianinataria@gmail.com

### **Abstract**

*The pandemic that hit in 2020 had huge impact on health service workers. Nurses must be able to provide excellent service in the pandemic era, which is supported by a prosperous quality of life. Prosperity is the main thing for nurses which includes not only physical health, but psychological well-being as well. This article uses a systematic review method by reviewing 20 articles published between 2020 and 2023. The results show that the psychological well-being of nurses has an impact on the health services provided to the community. It was found that the discomfort of working due to lack of resources has an impact on the high emotional mental health needs of nurses in hospitals, and it turns out there is another empirical fact that there is no connection between psychological well-being and depression, anxiety, and stress in nurses. Psychological well-being in nurses is proven by job satisfaction. When they feel satisfied in their work, nurses do not need to feel depressed, anxious, or stressed. Especially after the pandemic, there needs to be strategic steps, namely a support system from organizations, government, and society.*

**Keywords:** *Psychological Well Being, Nurse, Pasca Pandemic.*

### **PENDAHULUAN**

Pandemi yang terjadi di akhir tahun 2019 perlahan membawa perubahan dan membuat tatanan kehidupan yang semula nyaman menjadi tidak nyaman. Data yang didapatkan dari WHO berdasarkan dari repositori data John Hopkins open source menyebutkan bahwa virus COVID-19 yang telah menyebar dengan cepat hampir seluruh dunia (Clarke et al, 2020).

Pandemi COVID-19 membawa dampak yang luar biasa bagi para pekerja di layanan kesehatan, diantaranya adalah tenaga medis, dokter, dan perawat. Review pada artikel ini memberikan batasan pada perawat, sebagai garda terdepan dan yang berinteraksi langsung dengan pasien. Sebagai-mana ulasan berupa tulisan yang dikemukakan oleh Buchan & Catton (2020) dari International Council of Nurses, yang menyatakan bahwa perawat sebagai individu yang berada di di garis depan menjadi kunci penting dalam sukses tidaknya sistem kesehatan. Akan tetapi

banyaknya perawat yang sakit dan meninggal dunia dikarenakan sistem pengawasan dan alat pelindung yang tidak memadai. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi perawat dalam gempuran pandemi COVID-19. Tantangan tersebut adalah bagaimana menangani pasien covid dengan sigap, baik dari tingkat fasilitas layanan kesehatan sampai dengan tingkat perawatan kritis di rumah sakit. Hal ini di ungkapkan pula oleh pakar Unpad, Yanny Trisyani ( Prastiwi dan Ihsan, Kompas, 2021), yang menyatakan bahwa perawat memberikan kontribusi signifikan dalam memberikan layanan kesehatan dalam penanganan Covid-19. Di sisi lain, Setiawan et al (2021) mengungkapkan tantangan lain yang dihadapi tenaga kesehatan awal pandemi, yaitu belum adanya pengobatan yang ampuh membunuh virus COVID-19, kelelahan fisik, takut dan cemas karena khawatir tertular, kesulitan bekerja dengan APD (alat pelindung diri), serta sosialisasi edukasi terhadap pasien dan keluarganya.

Tantangan dan kendala yang dihadapi perawat, seringkali menimbulkan dampak psikologis kepada psikis perawat, seperti halnya stres kerja (Runtu et al., (2018). Terutama bekerja saat situasi pandemi memberikan dampak traumatic stress di kalangan petugas layanan kesehatan, sebagaimana review yang dilakukan oleh Benfanfe et al., (2020). Selain itu dikarenakan beban kerja perawat yang tinggi saat pandemi, berdampak pada stress kerja yang tinggi pula (Padila, P. & Andri, J, 2022). Selain stress, ditemukan juga gejala depresi, kecemasan, insomnia juga ditemukan pada studi cross-sectional di beberapa RS Tiongkok pada petugas kesehatan (Lai. J et al, 2020). Insomnia juga dilaporkan menjadi hal yang serius untuk ditanggapi (Sagherian, K et al (2023).

Dampak COVID-19 terhadap kesejahteraan mental dan fisik perawat menjadi hal yang darurat dan akan membawa konsekuensi jangka panjang (Buchan & Catton, 2020), sehingga perlu kiranya seorang perawat memiliki kenyamanan dalam bekerja, yang pada akhirnya mencapai apa yang dinamakan sejahtera secara batin atau psikologis. Muncul pertanyaan apakah perawat bahagia dan merasa sehat baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya perawat merasa memiliki kualitas hidup sejahtera. Terdapat penelitian menyatakan bahwa kesejahteraan perawat secara psikologis membawa dampak pada layanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat, khususnya di bagian frontline (De Kock et.al., (2021). Ditemukan juga bahwa ketidaknyamanan bekerja karena kekurangan sumber daya seperti keinginan perawat resign karena kelelahan (Tabur, A et al., 2022 ; Hoppers, 2023 ; Martin, B et al, 2023) berdampak pada tingginya kebutuhan kesehatan mental emosional perawat di RS. Di sisi lain terdapat fakta empiris lain bahwa tidak ada keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan depresi, kecemasan dan stres pada perawat. Kesejahteraan psikologis pada perawat dibuktikan dengan kepuasan dalam pekerjaan (Tutupary T et al, 2021). Ketika merasa puas dalam pekerjaannya maka perawat tidak perlu merasa depresi, kecemasan atau stres. Terlebih pasca pandemi, perlu adanya langkah strategis, yaitu

support system dari organisasi, pemerintah dan masyarakat. Kesejahteraan perawat tidak bisa diperoleh melalui "pengejaran" individu saja, tetapi konsekuensi dari masalah lingkungan dimana perawat kerja (Hooper, 2023).

Kata well being atau kesejahteraan, mengacu pada American Psychological Association (APA, 2023), mendefinisikan well being sebagai keadaan bahagia, tingkat kesusahan rendah, sehat fisik dan mental secara keseluruhan dan memiliki kualitas hidup yang baik. Perawat adalah individu yang bekerja dan bertugas merawat pasien yang memerlukan bantuan di layanan kesehatan. Makna dari kesejahteraan perawat menurut Patrician, P.A et al (2022), mencoba memberikan pemahaman bahwa kesejahteraan perawat tetap sulit dipahami, terutama di lingkungan perawatan kesehatan saat ini. Oleh karena itu, definisi konseptual kesejahteraan perawat diperlukan. Dari hasil analisa yang dilakukan oleh Patrician, PA et al (2022) ditegaskan bahwa kesejahteraan perawat (nurse well-being) di tempat kerja harus didefinisikan sebagai evaluasi positif terhadap diri perawat sendiri dan bagaimana kontribusi seseorang terhadap pekerjaan keperawatan, memungkinkan perawat untuk menjadi yang terbaik pada suatu titik waktu tertentu dengan kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi kesulitan sejauh mungkin. Kesejahteraan perawat mensyaratkan bahwa kebutuhan dasar dan tingkat yang lebih tinggi terpenuhi, baik di tingkat individu maupun organisasi/ masyarakat. Secara individual mengacu pada kebahagiaan, kepuasan, optimis, memiliki kasih sayang, rasa syukur, memaafkan, dan sehat secara tubuh maupun jiwa. Secara organisasi mencakup kerjasama tim, sama-sama memiliki visi misi organisasi di antara anggota, ada kebanggaan dalam pekerjaannya dan memiliki integrasi sosial. Sehingga keduanya memiliki keterkaitan hubungan secara sehat dan baik mental maupun jiwa.

Istilah sehat dalam artian kesehatan mental, secara umum memiliki bias negatif yaitu lebih kepada sehat tanpa adanya penyakit, bukan kesejahteraan, sehingga mengabaikan kapasitas kemampuan dan

kebutuhan manusia untuk berkembang, yang mana terkait dengan kesejahteraan (Ryff, C.D & Singer, B, 1996). Sejahtera secara psikologis atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff, c.D & Singer, B (1996) berasal dari perspektif perkembangan masa hidup individu, yang menekankan berbagai tantangan yang dihadapi pada berbagai fase siklus kehidupan. Sedangkan menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan individu yang berjalan dengan baik, dan merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Sehingga bisa disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah pencapaian perkembangan individu selama fase siklus kehidupan yang dilaluinya dengan rintangan dan individu dapat merespon setiap rintangan tersebut dengan baik.

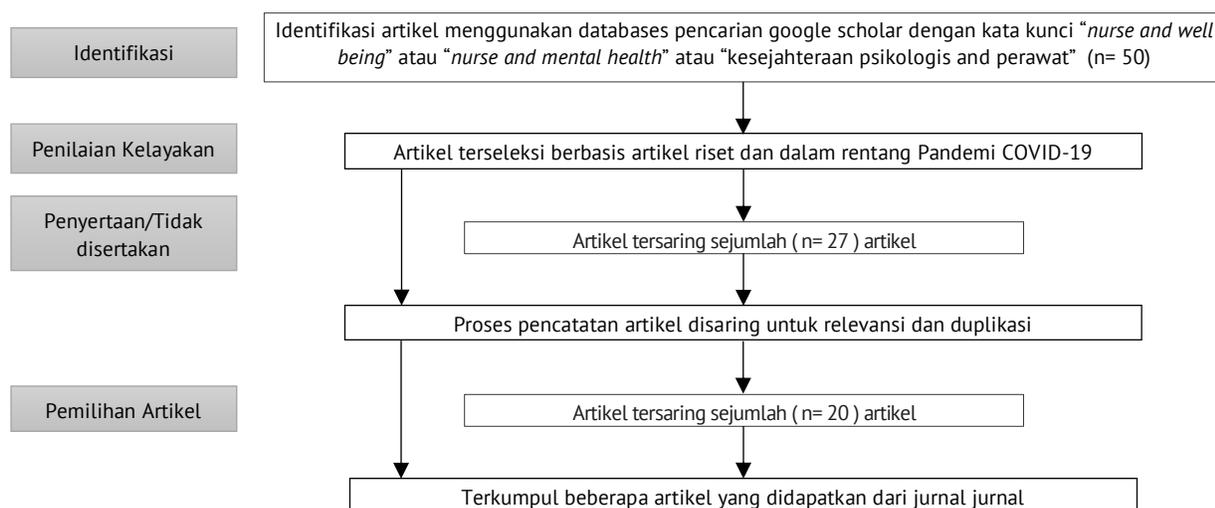
Dalam perspektif kesejahteraan psikologis, terdapat 6 dimensi penting menurut Ryff, C.D & Singer, B (1996), yaitu: Self acceptance (penerimaan diri) ; Positive relations with others (memiliki relasi yang positif dengan orang lain) ; Autonomy (otonomi) ; Environmental Mastery (penguasaan lingkungan) ; Purpose of life (memiliki tujuan hidup) dan Personal growth (pertumbuhan diri). Dapat dilihat dari 6 dimensi tersebut, bahwa seorang perawat dikatakan telah mencapai kesejahteraan psikologis yang baik jika, perawat tersebut telah menerima diri apa adanya sekarang dan masa lalunya, meliputi potensi baik

buruk dirinya, selalu siap untuk berkembang, mengetahui tujuan hidup yang jelas, memiliki kemandirian dan mampu menghadapi lingkungan dan tekanan sosial, mampu memaknai perannya sebagai perawat, bersikap positif, sehingga memunculkan emosi yang positif, hangat, kepada orang lain (pasien dan rekan kerja), yang pada akhirnya mampu memberikan pelayanan kesehatan dengan baik,

Review ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penting yang menentukan kesejahteraan psikologis perawat, utamanya setelah pandemi Covid-19 selesai.

## METODE

Pencarian literatur secara komprehensif dan sistematis yang diterbitkan dari tahun 2020 hingga 2023 dilakukan menggunakan database Publish or Parish, Google Scholar. Abstrak dan judul dicari dengan menggunakan beberapa kata kunci seperti “psychological wellbeing dan nurse” atau “nurse dan wellbeing” atau “Kesejahteraan psikologis dan perawat” atau “covid, pandemic, psychological wellbeing”. Hasil Analisa menggunakan software publish perish terkumpul artikel dari sekitar 50 artikel yang memenuhi persyaratan dasar. Beberapa parameter dan validasi diterapkan dan menghasilkan riset-riset yang telah dipilih tersebut. Sebagaimana tergambar dalam flowchart berikut.



**Gambar 1.** Langkah pemilihan artikel (Sumber: Data primer diolah, 2023)

Untuk mengetahui secara lebih baik bagaimana kesejahteraan psikologis pada perawat pada akhir pandemi, maka peneliti melakukan tinjauan secara naratif melalui literature review. Literatur review merupakan pembahasan informasi tentang publikasi pada subjek tertentu, dan jangka waktu tertentu (Ramdhani, A et al, 2014). Jenis yang dipilih adalah systematic literature review untuk memberikan

gambaran yang komprehensif kepada pembaca mengenai latar belakang untuk memahami pengetahuan saat ini dan menyoroti pentingnya penelitian baru.

## HASIL

Adapun secara ringkas, berikut rangkuman artikel-artikel yang dipilih.

**Tabel 1.** Artikel yang ditinjau

No	Penulis	Judul	Tahun	Sumber	Sitasi
1	Arnetz, J. E et al., (2020).	Nurse reports of stressfull situations during the COVID-19 pandemic: Qualitative analysis of survey responses	2020	International journal of environmental research and public health, 17(21), 8126.	329
2	Holton, S et al., (2020)	Psychological well-being of Australian hospital clinical staff during the COVID-19 pandemic	2020	Australian Health Review, 45(3), 297-305.	100
3	Arcadi et al (2021)	Nursing during the COVID-19 outbreak: A phenomenological study	2021	Journal of nursing management, 29 (5), 1111 - 1119	96
4	Ceri, V et al., (2021)	Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals	2021	Psychology, Health & Medicine, 26(1), 85-97.	101
5	De Kock et.al., (2021)	A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being	2021	BMC public health, 21(1), 1-18	678
6	Digby, R et al (2021)	Hospital staff well-being during the first wave of COVID-19: Staff perspectives	2021	International journal of mental health nursing, 30(2), 440-450.	91
7	Kusumawati F.T et al., (2021)	Psychological Wellbeing Perawat Igd Rumah Sakit Jiwa Dalam Masa Tugas Covid-19: Studi Fenomenologi	2021	Jurnal Surya Muda, 3(2), 76-101	8
8	Lee, J., Cho, H. S., & Shin, S. R. (2021).	Nursing strategies for the post COVID-19 era.	2021	International Nursing Review, 68(2), 149-152	20
9	Saud, M et al., (2021)	Social support through religion and psychological well-being: COVID-19 and	2021	Journal of religion and health, 60, 3309-3325.	38
10	Tutupary T et al (2021)	Kesejahteraan Psikologis yang Tidak Berhubungan dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Perawat.	2021	Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(3), 645-656.	1

No	Penulis	Judul	Tahun	Sumber	Sitasi
11	Diaz, L. (2022)	How has the Pandemic Exacerbated Nurse Burnout, and what can be done to Improve their Psychological and Emotional Well-Being?	2022	Dominican.edu, thesis	1
12	King, R et al., (2022)	The impact of COVID-19 on work, training and well-being experiences of nursing associates in England: a cross-sectional survey.	2022	Nursing Open, 9(3), 1822-1831.	20
13	M. Al Amin et al., (2022)	Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Perawat Dimasa Pandemi Covid-19 di Rawat Inap	2022	Jurnal global health science group	2
14	Munro, C. L., & Hope, A. A. (2022).	Improving nurse well-being: The need is urgent and the time is now	2022	American journalcritical care, 31(1), 4-6.	8
15	Sumiati, N. T., & Sita, F. A. (2022)	Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Indonesia Selama Pandemi Covid-19: Pengaruh Strategi Koping, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis.	2022	Jurnal Psikologis Sains dan Profesi, Vol. 6, No. 3, Des 2022; 199 - 211	0
16	San Martin, L et al., (2022)	Nurses after the Covid-19 pandemic: What now?	2022	Enfermeria Clinica (English Edition), 32(1), 1.	0
17	Tabur, A et al., (2022)	Anxiety, burnout and depression, psychological well-being as predictor of healthcare professionals' turnover during the COVID-19 pandemic: study in a pandemic hospital	2022	In Healthcare (Vol. 10, No. 3, p. 525). MDPI.	35
18	Zhou, T et al., (2022)	Burnout and well-being of healthcare workers in the post-pandemic period of COVID-19: a perspective from the job demands-resources model.	2022	BMC Health Services Research, 22(1), 1-15	55
19	Sagherian, k et al (2023)	Sagherian, K., Steege, L. M., Cobb, S. J., & Cho, H. (2023). Insomnia, fatigue and psychosocial well-being during COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey of hospital nursing staff in the United States	2023	Journal of clinical nursing, 32(15-16), 5382-5395.	210
20	McDonald, T. (2023)	Are we there yet? A guide to achieving endemic status for COVID-19 and variants	2023	International Nursing Review, 70(1), 1-6.	2

Dari berbagai artikel dalam tabel 1, ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi hal yang terdampak pada pekerja di layanan kesehatan, khususnya di frontline Rumah Sakit. Penjelasan singkat dari beberapa artikel tersebut dituangkan sebagai berikut, berdasarkan urutan tahun penelitian dilakukan, yaitu:

1. Arnetz, J et al (2020) mengidentifikasi kelompok yang beresiko terhadap kesehatan perawat dan

bagaimana intervensi dari organisasi dimana perawat itu bekerja, serta mengeksplorasi sumber stres yang paling menonjol pada tahap awal pandemi virus corona pada sampel perawat AS. Ditemukan bahwa persepsi perawat tentang stres selama fase awal pandemi memberikan wawasan penting, diantaranya: menyediakan perawat dengan alat pelindung diri yang

memadai, adalah salah satu langkah konkret yang dapat membantu menjaga perawat tetap aman dan mengurangi rasa takut mereka terinfeksi. Institusi kesehatan dan manajer perawat perlu mengenali sumber-sumber stress pada perawatnya, harus memberikan kesempatan bagi perawat untuk mendiskusikan stres yang mereka alami, saling mendukung, dan memberikan saran untuk dapat beradaptasi di tempat kerja selama pandemi ini.

2. Holton, S et al (2020) menganalisa kesejahteraan psikologis staf klinis pada sebuah Rumah Sakit di Australia selama pandemi COVID-19, yaitu men survey sekitar 668 orang yang terbagi atas perawat/bidan, dokter, dan staf. Hasil penelitian menemukan Pandemi COVID-19 berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis staf klinis Rumah Sakit khususnya perawat dan bidan, dimana mengalami level stress dan depresi sangat tinggi dibandingkan dengan staf Rumah Sakit. Implikasi yang didapatkan bagi praktisi bahwa intervensi kesejahteraan diperlukan untuk mendukung staf klinis Rumah Sakit, yang mana tidak saja saat terjadi wabah saja, namun untuk di kemudian hari.
3. Arcadi et al (2021) melakukan penelitian dengan pendekatan fenomenologis, kepada perawat Italia berjumlah 20 perawat yang di wawancara secara online, dimana perawat-perawat ini terlibat langsung selama pandemi. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki implikasi yang kuat terhadap kualitas hasil asuhan keperawatan. Terdapat empat tema yang diangkat yaitu (1) ketidakpastian dan ketakutan yang terwujud saat awal pandemi terjadi karena kurangnya kesadaran, dan ketidaksiapan, kebingungan dalam mengatasi situasi tersebut; (2) adanya perubahan persepsi perawat terhadap ruang dan waktu, yang ditandai dengan perubahan pergantian shift, pemakaian APD yang sangat melelahkan; (3) adanya perubahan dalam melakukan tindakan perawatan yang tidak hanya sebatas merawat

tetapi sekaligus memberikan dukungan yang melibatkan emosional perawat yang membuat tidak nyaman terutama di saat harus menyampaikan berita duka kepada keluarga pasien, melihat kematian yang terjadi dan hal tersebut menimbulkan kelelahan bagi perawat. Tingkat rasa kepedulian yang melampaui tingkat perlindungan bagi perawat; (4) adanya perubahan peran dan hubungan yang terjadi di lingkup bekerja, tanpa memandang jabatan, adanya kebersamaan menghadapi pandemi, memunculkan kekompakan dan solidaritas timbal balik. Kesimpulan nya dukungan psikologis dari lingkup kerja dapat mencegah stres dan membantu mengatasi compassion fatigue yaitu kelelahan yang disebabkan oleh seringnya merasa empati atau keinginan membantu orang lain (pasien).

4. Ceri, V dan Cicek, L. (2021) Studi komparasi yang menginvestigasi kesejahteraan psikologis, depresi, stres di kalangan tenaga profesional sebanyak 546 orang dan non tenaga profesional sebanyak 445 orang dalam bidang pelayanan kesehatan di Turki. Ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis secara signifikan dan negatif berkorelasi dengan depresi dan kecemasan. Resiko tertinggi ditemukan pada tenaga profesional yang bekerja di *frontline* selama pandemi berlangsung, dibandingkan yang bukan tenaga profesional.
5. De Kock et al (2021), melakukan review tentang dampak Covid-19 pada pekerja di layanan kesehatan dan layanan sosial, dan lebih khusus mengidentifikasi sub kelompok mana yang paling rentan terhadap tekanan psikologis dan untuk mengidentifikasi faktor resiko dan faktor yang dapat mendukungnya. Ditemukan bahwa COVID-19 mempunyai dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, insomnia, dan distress terhadap kesejahteraan psikologis staf Rumah Sakit di *frontline*, terutama perawat wanita. Dukungan dan informasi yang lebih baik tentang pandemi, menjadi faktor yang dapat melindungi kesehatan mental staf Rumah Sakit.

6. Digby, R et al (2021), mencari bagaimana perspektif staf Rumah Sakit dalam menyikapi awal pandemi COVID-19, dan ditemukan bahwa responden penelitian mengalami kecemasan, ketakutan, keadaan yang tidak pasti terkait pandemi. Serta merasa bingung dengan ketidakonsistensian informasi yang diterima baik dari pemerintah, peraturan RS, manager maupun media. Selain itu meskipun pandemi relatif terkendali dengan baik di Australia, Staf yang bekerja di bidang kesehatan membutuhkan dukungan manajerial dan psikologis untuk meminimalkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan dan bertahan.
7. Kusumawati F.T et al (2021) melakukan penelitian, di Rumah Sakit Jiwa saat pandemi COVID-19. Pandemi mengakibatkan peningkatan jumlah pasien dan stresor bagi perawat di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Jiwa, serta diperparah dengan kondisi pasien gangguan jiwa yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik, menarik diri, agresif. Kualitas pelayanan pasien di IGD ditentukan oleh tersedianya unsur 5M, dimana salah satunya mengedepankan unsur manusia dalam menghadapi pandemi COVID-19 , sehingga memerlukan perhatian lebih terkait dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis perawat yang baik akan berdampak positif terhadap pelayanan di IGD. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa di saat perawat telah mampu beradaptasi selama pandemi perawat merasa lebih nyaman dan tenang dalam menjalankan tugasnya. Perawat telah melakukan adaptasi untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat meningkatkan status kesejahteraan psikologis perawat.
8. Lee J. et al (2021) Situasi pandemi yang tidak pasti, membuat peran perawat disorot oleh publik, dan hal ini jika dibiarkan memungkinkan perawat akan mengalami kelelahan. Perawat sebagai garis depan dalam pelayanan kesehatan masyarakat, mereka menyadari perlu adanya penerapan strategis, yang mana tidak hanya untuk pencapaian kesehatan dan kualitas hidup perawat yang lebih baik. Akan tetapi perawat juga mnembutuhkan support dari masyarakat, dan menciptakan kerjasama timbal balik yang menguntungkan diantara keduanya, karena merupakan satu kesatuan. Implikasi dari penelitian ini perawat diharapkan keragaman kemampuan, seperti literasi digital yang dibuthkan di era non kontak setelah pandemi melanda.
9. Saud, M et al (2021), Studi ini berupaya untuk mengeksplorasi hubungan antara religiusitas, social support, dan kesejahteraan psikologis masyarakat umum, khususnya dalam hal mengatasi pandemi. Studi ini merangkum berbagai dampak mental, fisik, dan emosional yang ditimbulkan COVID-19 dan berbagai mekanisme penanggulangan dengan menyesuaikan diri atas perubahan yang terjadi. Meskipun penelitian ini tidak mewakili semua agama, dan didominasi oleh responden Islam Indonesia, namun, hasilnya menunjukkan bahwa meskipun kurangnya fasilitas medis selama pandemi, ada solusi lain, seperti, dukungan sosial, dan religiusitas, yang semuanya memiliki efek potensial pada kesejahteraan psikologis manusia.
10. Tutupary et al (2021), Mengangkat permasalahan bahwa kesejahteraan psikologi yang buruk pada perawat dipengaruhi oleh kesehatan mental yang buruk, misalnya kecemasan, depresi dan stres, dampaknya pelayanan kesehatan yang diberikan perawat tidak optimal. Namun terdapat hal yang menarik dari penelitian yang dilakukannya, bahwa dari hasil penelitian menemukan bahwa tingkat stress, depresi, kecemasan, stress berada dalam level yang normal hingga tinggi dan tidak terdapat hubungan antara depresi, kecemasan, stres pada perawat. Kesejahteraan perawat muncul saat merasa puas terhadap pekerjaannya. Hal ini karena ketika perawat sudah merasa puas akan pekerjaannya, maka perawat tidak perlu merasa depresi, cemas dan stres.
11. Diaz, L et al (2022), menyatakan bahwa pandemi COVID-19 telah merubah kualitas hidup perawat

serta merubah cara pelayanan kesehatan kepada publik. Sehingga terkadang perawat melupakan merawat dirinya karena terlalu fokus kepada pasien yang dirawat. Ditemukan bahwa kelelahan disebabkan oleh peningkatan jam kerja, stres, kelelahan, stres traumatis, jam kerja yang tidak sesuai, ketidakmampuan untuk memisahkan antara pekerjaan dengan waktu pribadi serta tidak adanya dukungan yang baik dari staf perawat. Sehingga beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan, diantaranya, suasana kerja yang lebih baik, waktu istirahat diperbanyak, jika terjadi masalah, dapat berbicara dengan terapis, belajar bagaimana mengelola stres, mampu memisahkan antara pekerjaan dan pribadi, serta menghindari pekerjaan yang berlebihan.

12. King, R et al (2022) dalam penelitiannya, ingin mengetahui dampak COVID-19 terhadap pekerjaan pelatihan yang dilakukan oleh Asosiasi perawat, dan kesejahteraan psikologisnya. Ditemukan bahwa adanya peran baru yang harus dilakukan tenaga kesehatan dalam menghadapi COVID-19. Adanya perubahan dalam praktik kerja, pelatihan dan pengembangan yang terjeda, dan adanya perasaan ketakutan akan paparan COVID-19, para perawat berusaha untuk memberikan perawatan dan dukungan yang sangat baik untuk pasien dan kolega mereka, Strategi masa depan untuk membantu NA (nurse association) saat COVID-19 berlanjut dengan tetap fokus pada melindungi pekerja kesehatan, support, untuk kesejahteraan dan keamanan psikologis.
13. Al Amin et al (2022), Kondisi pandemi menyebabkan perawat meningkatkan kewaspadaan agar tidak tertular sehingga mengakibatkan kelelahan, ketakutan, dan masalah psikologis negatif seperti kecemasan. Hasil temuannya pada perawat sejumlah 47 perawat, dan membuktikan bahwa pada individu dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) yang baik, akan membuat koping yang lebih baik sehingga setiap orang yang sedang ada masalah atau stressor covid mampu mengatasi masalah psikologis sehingga akan menurunkan kecemasan.
14. Munro, C.L & Hope, A. A (2022) Association of Critical-Care Nurses (AACN) menemukan bahwa 92% perawat percaya bahwa pandemi ini telah menguras tenaga perawat dan akan memperpendek karir mereka. Peneliti mencermati bahwa perawat seyogyanya dapat melakukan perawatan diri, namun kesejahteraan perawat tidak semata-mata bukan tanggung jawab perawat secara individu, namun menjadi tanggung jawab organisasi secara sistematis demi kelangsungan daya tahan perawat di organisasi dimana dia bekerja. Dalam ulasannya disampaikan bahwa memulihkan kesejahteraan perawat melalui peningkatan lingkungan kerja perawatan kesehatan akan memiliki manfaat luas tidak hanya bagi pasien, keluarga saja, namun tim perawatan kesehatan, sistem kesehatan, dan masyarakat. Hal ini menjadi sesuatu yang mendesak dan sifatnya harus segera dilakukan.
15. Sumiati, N. T., & Sita, F. A. (2022), menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 berada pada level yang rendah. Hal ini dapat memberikan pengaruh pada kualitas kerja mereka, yang mana berdampak pada keselamatan pasien. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh strategi koping, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan Indonesia selama masa pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ditemukan bahwa strategi koping dari perawat, dukungan keluarga, dan significant others memberikan kontribusi yang besar pada kesejahteraan psikologis perawat. Significant other yang dimaksud adalah pengelola rumah sakit, misalnya dengan memberikan pendampingan berupa layanan psikolog di saat diperlukan.

16. San Martin , L et al (2022) memberikan analisa Setelah pandemi melanda, apa yang harus dilakukan, terutama untuk perawat? Dan peneliti menyatakan dengan adanya pandemi, kiranya perlu melindungi para profesional kesehatan, terutama perawat. Peningkatan jumlah perawat dan peningkatan kualitas layanan merupakan prioritas utama untuk meningkatkan kondisi kerja perawat. Langkah-langkah politik dan ekonomi diperlukan untuk meningkatkan kondisi kerja perawat dan memberdayakan mereka di dalam dan di luar organisasi perawatan kesehatan. Kemajuan ini akan menghasilkan peningkatan kualitas perawatan dan, pada akhirnya, peningkatan hasil kesehatan bagi penduduk.
17. Tabur , A et al (2022), Selama pandemi COVID-19, para profesional kesehatan menghadapi situasi stres yang berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis mereka. Dalam penelitian ini, kami mengeksplorasi dampak kesejahteraan emosional profesional kesehatan pada niat mereka untuk berhenti dari pekerjaan mereka. Desain survei cross-sectional digunakan untuk penelitian ini. Didapatkan hasil bahwa Studi kami menunjukkan bahwa kesehatan psikologis profesional kesehatan (perawat, dokter, bidan, teknisi) yang disebabkan oleh tekanan pandemi secara signifikan berkorelasi positif dengan niat pekerja untuk meninggalkan pekerjaan mereka. Ditemukan juga bahwa semakin banyak profesional kesehatan memiliki kecemasan dan kelelahan kerja, semakin mereka berniat untuk berhenti. Studi kami menunjukkan bahwa kesehatan psikologis profesional kesehatan yang disebabkan oleh tekanan pandemi secara signifikan berkorelasi positif dengan niat pekerja untuk meninggalkan pekerjaan mereka. Ditemukan juga bahwa semakin banyak profesional kesehatan memiliki kecemasan dan kelelahan kerja, semakin mereka berniat untuk berhenti.
18. Zhou, T et al (2022), menyoroti bagaimana efek stress kerja, dukungan organisasi saat terjadi kelelahan dan kesejahteraan para pekerja di bidang kesehatan saat epidemi COVID-19 (pencegahan dan pengontrolan). Hasil penelitian mengkonfirmasi bahwa dampak merugikan yang ditimbulkan oleh epidemi COVID-19 yaitu stres kerja menimbulkan kelelahan, depresi dan kecemasan pada pekerja di bidang kesehatan, saat upaya pencegahan, pengontrolan dilakukan. Tampak jelas bahwa betapa penting nya dukungan secara sosial dan organisasi terhadap stres kerja, dimana peran manajer peka terhadap kondisi psikologis pekerja nya untuk menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan kelelahan yang dihadapi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.
19. Sagherian, K et al (2023), studi pertama tentang adanya tingkat insomnia, kelelahan dan pemulihan antar shif staf perawat di Rumah Sakit di Amerika Serikat, dengan kesejahteraan psikologis selama dan setelah pandemi. Ditemukan bahwa perawat mengalami kurang tidur, kelelahan dan berbagai masalah psikologis selama pandemi, terutama untuk staf yang melewati jam istirahat 30 menit. Ditemukan bahwa perawat yang menangani pasien covid lebih terdampak dibandingkan perawat yang menangani pasien lain yang menderita penyakit lain. Organisasi kesehatan dan manajer perawat perlu memperhatikan hal tersebut dan memfasilitasi layanan kesehatan mental, meninjau kembali penjadwalan shif dan memperkuat waktu istirahat perawat.
20. McDonald, T. (2023), mengklarifikasi faktor-faktor yang mendukung perubahan kebijakan dari status pandemi menjadi endemik dan mengkaji opsi respons non-medis untuk mengurangi penularan COVID-19. Faktor kritis yang harus dipertimbangkan dalam keputusan tanggap pandemi tidak terbatas pada pilihan medis atau perintah tentang menyampaikan kesehatan kepada masyarakat, meskipun ini penting. Ia menyatakan bahwa varian COVID-19 menyebabkan lonjakan infeksi, perawat dan

praktisi kesehatan lainnya, yang merupakan pelaksana de facto kebijakan publik dan kesehatan, maka perlu mempertimbangkan bukti yang mendukung perubahan kebijakan pandemi ke status endemik.

## DISKUSI

Literature review yang didapatkan dari beberapa artikel yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis perawat dari saat awal dan akhir pandemic (endemic) COVID-19, menyatakan bahwa pandemi memberikan dampak kepada psikologis perawat, yaitu stres, kelelahan, depresi, kecemasan, terutama mereka yang bekerja di bagian frontline (Ceri. V et al., 2021; Lee J. et al, 2021). Rasa khawatir dan kecemasan tersebut membuat perawat menjadi lebih waspada supaya tidak tertular (M. Al Amin et al, 2022). Meskipun di sisi lain, terdapat penelitian yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis tidak memiliki hubungan dengan depresi, kecemasan, dan stres terhadap perawat. Kesejahteraan psikologis dicapai saat perawat telah merasa ada kepuasan kerja, sehingga perawat tidak perlu merasa depresi, cemas ataupun stres (Tutupary et al, 2021). Hal ini sejalan seperti yang ditemukan oleh Kusumawati et al (2021) bahwa perawat yang telah mampu beradaptasi selama pandemi, dapat mengurangi kecemasan sehingga dapat meningkatkan status kesejahteraan psikologis perawat.

Selama pandemi, ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, dan simpang siurnya informasi, membuat perawat tidak nyaman, ketakutan karena perawat dihadapkan kepada pelayanan yang prima (Arcadi et al, 2021; Digby, R et al., 2021). Selain itu adanya beban dalam memberikan pelayanan kesehatan secara umum, mampu meningkatkan beban psikologis pada pekerja di bidang kesehatan (Mellin, S.A et al, 2020). Beban tersebut dapat berkurang di saat perawat merasa nyaman dalam bekerja, karena di saat nyaman, maka kesejahteraan psikologis meningkat dan pelayanan menjadi lebih baik (Kusumawati et al (2021).

Kelelahan perawat saat pandemi dikarenakan lamanya bekerja yang melebihi kapasitas kemampuan perawat (Zhou, T et al, 2022; Hooper, 2023) sehingga keinginan perawat untuk resign atau meninggalkan pekerjaannya terjadi. Sebagaimana ditemukan oleh Tabur, A et al (2022), bahwa kesehatan psikologis profesional kesehatan yang disebabkan oleh tekanan pandemi secara signifikan berkorelasi positif dengan niat pekerja untuk meninggalkan pekerjaan mereka. Penelitian mereka menemukan bahwa semakin banyak profesional kesehatan memiliki kecemasan dan kelelahan terkait pekerjaan, semakin mereka berniat untuk berhenti. Hal tersebut mengakibatkan semakin meningkatnya stress kepada perawat lain, karena harus menggantikan kekosongan perawat yang berhenti. Fenomena yang terjadi ini, menjadi hal yang serius untuk disikapi oleh organisasi dimana perawat tersebut bekerja. Kekurangan staf di bidang keperawatan, terutama saat menghadapi krisis, berdampak pada kualitas layanan dan hasil akhir pasien, memperburuk tekanan mental terhadap perawat, dan membebani sistem sumber daya manusia, sistem layanan kesehatan, yang mencakup system keuangan kesehatan (Munro , C. L & Hope, A. A, 2022 ; San Martin, L et al, 2022). Maka dari itu perlunya support system yang dapat membuat perawat nyaman dalam bekerja (Arnetz, J. E et al, 2020 ; Holton et al., 2020 ; Arcadi et al, 2021).

Pada penelitian dari Sumiati, N.T dan Sita, F. A (2022), adanya faktor significant other yang memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis perawat menjadi lebih baik. Proses pendampingan yang dilakukan oleh organisasi kesehatan tempat perawat bekerja, yang diwujudkan dalam layanan psikologis sangat membantu perawat dalam melewati masa sulit pandemi. Beberapa penelitian ditemukan bahwa social support dapat memberikan dampak meningkatkan beban psikologis menjadi lebih baik, dan pelayanan kesehatan yang diberikan perawat kepada pasien menjadi lebih baik lagi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Mellin, C.A et al., (2020) bahwa dengan dukungan dari organisasi yang tepat terhadap para pekerja di

pelayanan kesehatan akan meningkatkan kesejahteraan secara emosional dan meningkatkan ketangguhan dalam bekerja. Selain saling membantu, memberikan support di antara tim kerja dimana perawat bekerja, terdapat penelitian lain, yaitu dari Saud, M et al (2021) bahwa faktor religiusitas juga merupakan salah satu faktor yang terlibat dalam pengelolaan kesehatan secara mental. Hal ini ditandai dengan masyarakat yang tergabung dalam kelompok agama memiliki beberapa strategi penanggulangan yang berbeda dalam menyikapi pandemi yang terjadi. Berdasarkan dari survei kemenag bahwa masyarakat Indonesia semakin religious di masa pandemi. Ditemukan hasil 97% responden merasa pentingnya nilai agama, keyakinan atau keberagaman secara psikologis membantu dalam menghadapi pandemi dan dampaknya (Efendi, 2021). Sehingga dapat dikatakan bahwa dari penelitian yang dilakukan oleh Saud, M et al (2021) dan hasil survey yang dilakukan oleh balitbagdiklat Kemenag (Efendi, 2021) faktor religius memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Pergament (2002) bahwa faktor religious memberikan implikasi terhadap kesehatan mental dan religious coping menjadi cara individu dalam menghadapi stres.

Pandemi berganti endemi. WHO menyatakan status COVID-19 bukan lagi darurat rancu dan tiak kesehatan global (Kompas, 2023), yang kemudian diikuti beberapa negara telah memutuskan untuk mencabut status pandemi menjadi endemi, sebagaimana Presiden Joko Widodo mengumumkan bahwa pemerintah secara resmi mencabut status pandemi COVID-19 di Indonesia, pada tanggal 21 Juni 2023 (Humas Kemensetneg, 2023). Apa yang dapat kita lakukan dalam menyikapi hal tersebut? Ulasan yang disampaikan oleh San Martin, L et al, (2022) bahwa pandemi telah mengungkapkan perlunya melindungi para profesional kesehatan, terutama perawat. Langkah-langkah politik dan ekonomi diperlukan untuk meningkatkan kondisi kerja perawat dan memberdayakan mereka (Llop-Gironés A, dalam San Martin L et al, (2022) di dalam dan di

luar organisasi perawatan kesehatan. Kemajuan ini akan menghasilkan peningkatan kualitas perawatan dan pada akhirnya, peningkatan hasil kesehatan bagi penduduk. Senada dengan yang disampaikan oleh McDonald (2023) bahwa perlu adanya pengawasan yang ketat dari para praktisi di bidang kesehatan dalam menyampaikan kebijakan secara terbuka kepada masyarakat, mengenai hal-hal yang dapat memberikan dampak kepada kesehatan mereka, dan peran perawat juga diperlukan dalam menyikapi hal tersebut.

## **SIMPULAN**

Seyogyanya kesejahteraan psikologis mengacu kepada kehidupan seseorang secara psikologis telah berjalan dengan baik, meskipun pada dasarnya tidak mengharuskan individu merasa nyaman, terkadang ada pengalaman emosi yang menyakitkan seperti kekecewaan, kesedihan, kegagalan, hal tersebut normal dan merupakan bagian dari kehidupan. Kemampuan mengelola emosi negatif sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang (Huppert, 2009). Namun kesejahteraan psikologis akan terganggu ketika emosi negatif muncul. Perawat merupakan profesi yang mengedepankan pelayanan terbaik kepada pasien di saat dibutuhkan. Saat pandemi melanda, perawat menjadi pusat perhatian dunia. Perawat sebagai garis depan dalam pelayanan kesehatan masyarakat, mereka menyadari perlu adanya penerapan strategis, yang mana tidak hanya untuk pencapaian kesehatan dan kualitas hidup perawat yang lebih baik. Perawat yang berperan sebagai advokasi, yaitu dengan memberikan informasi yang dibutuhkan pasien, menjadi penghubung antara pasien, dan tim kesehatan lain (Afidah, E.N & Sulisty, M (2013). Akan tetapi perawat juga membutuhkan support dari masyarakat, dan menciptakan kerjasama timbal balik yang menguntungkan di antara keduanya, karena merupakan satu kesatuan (Lee et al, 2021). Dengan adanya support menjadikan perawat menjadi lebih nyaman dalam bekerja sehingga mampu beradaptasi selama pandemi (Kusumati et al, 2021), perawat dapat melaksanakan pekerjaan dengan baik

dan maksimal dapat dicapai dengan tercapainya kesejahteraan psikologis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, E. N., & Sulisno, M. (2013). Gambaran Pelaksanaan Peran Advokat Perawat di Rumah Sakit Negeri di Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 1(2).
- Al Amin, M., Triawan, B. A., & Fahmi, A. Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Perawat Dimasa Pandemi Covid-19 di Rawat Inap. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 557-566.
- Arcadi, P., Simonetti, V., Ambrosca, R., Cicolini, G., Simeone, S., Pucciarelli, G., & Durante, A. (2021). Nursing during the COVID-19 outbreak: A phenomenological study. *Journal of nursing management*, 29(5), 1111-1119.
- Aditama (Juni, 2023) COVID-19 endemic status. Retrived from <https://www.kompas.id/baca/english/2023/06/19/en-status-endemi-covid-19>
- APA (2023) American Psychological Association. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Arnetz, J. E., Goetz, C. M., Arnetz, B. B., & Arble, E. (2020). Nurse reports of stressful situations during the COVID-19 pandemic: Qualitative analysis of survey responses. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8126.
- Benfante, A., Di Tella, M., Romeo, A., & Castelli, L. (2020). Traumatic stress in healthcare workers during COVID-19 pandemic: a review of the immediate impact. *Frontiers in psychology*, 11, 569935.
- Buchan & Catton (2020), COVID-19 AND THE INTERNATIONAL SUPPLY OF NURSES, International Council of Nurses, Retrieved from [https://www.icn.ch/system/files/documents/2020/07/COVID19\\_internationalupplyofnurses\\_Report\\_FINAL.pdf](https://www.icn.ch/system/files/documents/2020/07/COVID19_internationalupplyofnurses_Report_FINAL.pdf)
- Ceri, V., & Cicek, I. (2021). Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97.
- Clarke et al (2020, April) How coronavirus spread across the globe - visualised  
retrived from How coronavirus spread across the globe - visualised | World news | The Guardian
- De Kock, J. H., Latham, H. A., Leslie, S. J., Grindle, M., Munoz, S. A., Ellis, L., ... & O'Malley, C. M. (2021). A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being. *BMC public health*, 21(1), 1-18.
- Diaz, L. (2022). How has the Pandemic Exacerbated Nurse Burnout, and what can be done to Improve their Psychological and Emotional Well-Being?.
- Digby, R., Winton-Brown, T., Finlayson, F., Dobson, H., & Bucknall, T. (2021). Hospital staff well-being during the first wave of COVID-19: Staff perspectives. *International journal of mental health nursing*, 30(2), 440-450.
- Efendi (2021, Juli) Survei Kemenag: Religiusitas Masyarakat Meningkatkan di masa Pandemi. Retrived from <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/upload/files/REPORT%20Survei%20Agama-Pandemi%20Juni%202021.pdf>
- Humas Kemensetneg (2023, Juni) Retrived from [https://setneg.go.id/baca/index/pemerintah\\_putusan\\_indonesia\\_masuki\\_masa\\_endemi#:~:text=Presiden%20Joko%20Widodo%20mengumumkan%20bahwa,dari%20masa%20pandemi%20menjadi%20endemi](https://setneg.go.id/baca/index/pemerintah_putusan_indonesia_masuki_masa_endemi#:~:text=Presiden%20Joko%20Widodo%20mengumumkan%20bahwa,dari%20masa%20pandemi%20menjadi%20endemi)
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Holton, S., Wynter, K., Trueman, M., Bruce, S., Sweeney, S., Crowe, S., & Rasmussen, B. (2020).

- Psychological well-being of Australian hospital clinical staff during the COVID-19 pandemic. *Australian Health Review*, 45(3), 297-305.
- Hooper, V. (2023). Nursing Post Pandemic: The Path Forward. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 38(1), 1-2.
- Kusumawati, F. T., Dwiantoro, L., & Nurmalia, D. (2021). Psychological Wellbeing Perawat Igd Rumah Sakit Jiwa Dalam Masa Tugas Covid-19: Studi Fenomenologi. *Jurnal Surya Muda*, 3(2), 76-101.
- King, R., Ryan, T., Senek, M., Wood, E., Taylor, B., Tod, A., ... & Robertson, S. (2022). The impact of COVID-19 on work, training and well-being experiences of nursing associates in England: a cross-sectional survey. *Nursing Open*, 9(3), 1822-1831.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976-e203976.
- Lee, J., Cho, H. S., & Shin, S. R. (2021). Nursing strategies for the post-COVID-19 era. *International Nursing Review*, 68(2), 149-152.
- Martin, B., Kaminski-Ozturk, N., O'Hara, C., & Smiley, R. (2023). Examining the impact of the COVID-19 pandemic on burnout and stress among US nurses. *Journal of Nursing Regulation*, 14(1), 4-12.
- McDonald, T. (2023). Are we there yet? A guide to achieving endemic status for COVID-19 and variants. *International Nursing Review*, 70(1), 1-6.
- Mellins, C. A., Mayer, L. E., Glasofer, D. R., Devlin, M. J., Albano, A. M., Nash, S. S., ... & Baptista-Neto, L. (2020). Supporting the well-being of health care providers during the COVID-19 pandemic: The CopeColumbia response. *General Hospital Psychiatry*, 67, 62-69.
- Munro, C. L., & Hope, A. A. (2022). Improving nurse well-being: The need is urgent and the time is now. *American journal of critical care*, 31(1), 4-6.
- Padila, P., & Andri, J. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 919-926.
- Patrician, P. A., Bakerjian, D., Billings, R., Chenot, T., Hooper, V., Johnson, C. S., & Sables-Baus, S. (2022). Nurse well-being: A concept analysis. *Nursing Outlook*, 70(4), 639-650.
- Pargament, K. I. (2002). God help me: Advances in the psychology of religion and coping. *Archive for the Psychology of Religion*, 24(1), 48-63.
- Prastiwi dan Ihsan (2021, Juli) Pakar Unpad Ungkap Tantangan Perawat di Masa Pandemi (kompas.com) Retrived from <https://www.kompas.com/edu/read/2021/07/02/184209971/pakar-unpad-ungkap-tantangan-perawat-di-masa-pandemi>.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper: A step-by-step approach. *International Journal of Basic and Applied Science*, 3(1), 47-56.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Runtu, V. V., Pondaag, L., & Hamel, R. (2018). Hubungan beban kerja fisik dengan stres kerja perawat diruang instalasi rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Sagherian, K., Steege, L. M., Cobb, S. J., & Cho, H. (2023). Insomnia, fatigue and psychosocial well-being during COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey of hospital nursing staff in the United States. *Journal of clinical nursing*, 32(15-16), 5382-5395.
- San Martín-Rodríguez, L., García-Vivar, C., Escalada-Hernández, P., & Soto-Ruiz, N. (2022). Nurses after the Covid-19 pandemic: What

- now?. *Enfermeria Clinica* (English Edition), 32(1), 1.
- Saud, M., Ashfaq, A., Abbas, A., Ariadi, S., & Mahmood, Q. K. (2021). Social support through religion and psychological well-being: COVID-19 and coping strategies in Indonesia. *Journal of religion and health*, 60, 3309-3325.
- Sumiati, N. T., & Sita, F. A. (2022). Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Indonesia Selama Pandemi Covid-19: Pengaruh Strategi Koping, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*
- Tabur, A., Elkefi, S., Emhan, A., Mengenci, C., Bez, Y., & Asan, O. (2022, March). Anxiety, burnout and depression, psychological well-being as predictor of healthcare professionals' turnover during the COVID-19 pandemic: study in a pandemic hospital. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 3, p. 525). MDPI.
- Tutupary, T., Desi, D., & Lahade, J. (2021). Kesejahteraan Psikologis yang Tidak Berhubungan dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Perawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 645-656.
- Zhou, T., Xu, C., Wang, C., Sha, S., Wang, Z., Zhou, Y., ... & Wang, Q. (2022). Burnout and well-being of healthcare workers in the post-pandemic period of COVID-19: a perspective from the job demands-resources model. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1-15.

## Strategi Koping Dan Kepuasan Perkawinan pada Pasangan Yang Tidak Memiliki Keturunan: *Narrative review*

*(Coping Strategies And Marital Satisfaction in Infertility Couples: Narrative Review)*

Rufinus Sabtian Herlambang\*, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

✉: roev16013@gmail.com

### Abstract

*The presence of children has a major influence on a couple's relationship and can increase marital satisfaction. To increase marital satisfaction, adaptive coping strategies are needed to deal with stress and pressure in infertile couples. This research aims to analyze based on selected research articles what coping strategies couples use to cope with the stresses that arise in their infertility situation and whether couples who do not have offspring can achieve marital satisfaction. This research use the narrative review method by searching for articles according to topics and keywords in three electronic databases, including: Garuda, Scopus and ScienceDirect in the last 6 years (2015-2023). Of the 21 articles, 9 articles were analyzed based on the subject and research results that were in accordance with the research objectives. Based on the selected articles, couples mutually endeavor together a variety of adaptive and positive coping strategies; and despite not having offspring couples are still able to achieve marital satisfaction.*

**Keywords:** *Coping strategies, infertility, marital satisfaction*

### PENDAHULUAN

Reproduksi dan proses perkembangan keluarga merupakan kebutuhan alamiah dan menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan perkawinan. Tentu saja menjadi hal yang umum apabila pasangan suami-istri yang telah sangat menginginkan adanya keturunan sebagai salah satu agen yang berfungsi sebagai generasi penerus (Estherline & Widayanti, 2016). Meskipun keturunan mempunyai nilai penting dalam perkawinan dan salah satunya menjadi tuntutan bagi pasangan yang menikah, pada kenyataannya cukup banyak pasangan yang tidak memiliki keturunan setelah mereka menikah.

Pasangan yang telah menikah namun belum dikaruniai keturunan kerap disebut infertilitas. Menurut American Society of Reproductive Medicine (dalam Ying dkk., 2015), infertilitas didefinisikan sebagai kegagalan untuk mencapai kehamilan yang sukses pada 12 bulan atau lebih setelah melakukan hubungan seksual yang teratur dan tanpa kondom atau karena gangguan kapasitas reproduksi, baik sebagai individu atau dengan pasangannya. Menurut

Hamzehgardeshi dkk., (2023) terdapat dua jenis infertilitas yakni primer dan sekunder. Infertilitas primer didefinisikan sebagai seorang wanita yang belum pernah hamil, sedangkan infertilitas sekunder adalah ketidakmampuan untuk pada pasangan yang telah berhasil melakukan setidaknya satu kali konsepsi

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ying dkk., (2015) ditemukan bahwa infertilitas secara psikologis dapat membebani perempuan sehingga dapat mengakibatkan munculnya gangguan seperti depresi, *distress*, kecemasan, kesedihan, kemarahan, penyesalan, isolasi sosial dan kehilangan harga diri. Meski demikian pada pria yang mengalami infertilitas, hal tersebut juga dalam menyebabkan munculnya kecemasan, depresi yang tinggi, stres, ejakulasi dini dan kualitas hidup yang lebih buruk. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Edelman dan Connolly (dalam Haica, 2013) juga ditemukan hal yang serupa bahwa infertilitas dapat menjadi pengalaman emosional yang intens, faktor stres yang saling mempengaruhi pasangan, meningkatkan masalah psikologis seperti harga diri, kesedihan, perasaan bersalah, malu, cemas,

frustasi, kesepian, kemarahan, tekanan seksual dan bahwa kesulitan dalam penyesuaian perkawinan.

Banyak pasangan yang menganggap bahwa infertilitas sebagai penyebab stres hidup terbesar kedua setelah kematian orang yang dicintai dan perceraian (Lin & Shorey, 2023). Beberapa orang menyatakan kecenderungan mereka untuk menarik diri dari kehidupan sosial karena merasa dikucilkan dari teman-teman lain yang telah menjadi orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Fu dkk., (2015) menunjukkan bahwa 69.19 % wanita yang infertil merasa terstigmatisasi. Menurut Goffman, akar dari stigma terletak pada kesenjangan yang dirasakan oleh seseorang antara standar virtual seseorang (yang terbentuk pada masyarakat umum) dan standar identitas yang diterapkan pada dirinya sendiri (Fu dkk., 2015). Beberapa kasus ditemukan bahwa beberapa orang dengan sengaja mengecualikan pasangan infertilitas dari percakapan orang dewasa khususnya yang terkait dengan pengasuhan anak dan bahkan beberapa dari mereka tidak mengizinkan mendekati anak-anaknya. Dalam hal ini, perempuan yang mengalami infertilitas paling sering mendapatkan stigma tersebut.

Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan strategi koping adaptif dalam situasi yang penuh tekanan ini untuk mencoba mengurangi dampak negatif dari stres. Lazarus (dalam Reisi dkk., 2022) mendefinisikan koping sebagai respon stres terhadap tekanan mental seperti infertilitas. Reaksi tersebut merupakan upaya pribadi untuk mengatasi keadaan yang merugikan, mengancam atau menantang. Menurutnya strategi koping diklasifikasikan menjadi empat kelompok, yakni koping aktif, penghindaran aktif, penghindaran pasif dan koping berbasis makna. Lazarus (dalam Szmari dkk., 2020) menambahkan bahwa keberhasilan koping dalam keadaan stres terletak pada bagaimana orang menilai situasi mereka sendiri dan apakah mereka mampu memilih strategi koping yang tepat.

Selain itu, infertilitas juga dapat berdampak besar pada kehidupan pasangan termasuk pada kepuasan perkawinan, serta memiliki peran yang

besar dalam kehidupan dan kesejahteraan pasangan. Menurut Navid dkk., (2018), kepuasan perkawinan mengacu pada status dimana pasangan merasa bahagia dan puas dengan keberadaannya bersama. Kepuasan perkawinan mengacu pada bagaimana ekspektasi pasangan seksual satu sama lain terpenuhi, yang jika dikurangi dapat berdampak buruk pada tubuh dan pikiran pasangan (Gelekolae dkk., 2016). Hamzehgardeshi dkk., (2023) menambahkan bahwa kepuasan perkawinan dapat digambarkan sebagai sikap dan emosi yang dimiliki seseorang terhadap hubungan perkawinannya sendiri. Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa perempuan yang mengalami ketidaksuburan rata-rata memiliki relasi perkawinan yang buruk dan bahkan beberapa dianiaya oleh pasangannya; mengkompensasikan diri dengan banyak bekerja dan sering mendapat ejekan oleh anggota keluarga lain (Fu dkk., 2015). Pada akhirnya, pasangan suami istri mampu mengalami kepuasan perkawinan apabila dapat memiliki keturunan dimana mereka memperoleh pengakuan secara sosial di masyarakat untuk pengasuhan anak.

Peneliti melalui literatur yang dipilih ingin mengkaji strategi koping apa yang digunakan pasangan untuk mengatasi tekanan yang muncul dalam situasi infertilitas mereka dan apakah pasangan yang tidak memiliki keturunan dapat mencapai kepuasan perkawinan.

## **METODE**

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode narrative review. Narrative review merupakan suatu metode penelitian yang menilai, mengidentifikasi, menganalisis dan meringkas literatur yang diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, serta mencari bidang studi baru yang belum ditangani (Ferrari, 2015). Peneliti mencari artikel penelitian terkait topik pada artikel bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris dalam 6 tahun terakhir (2015-2023). Penelusuran artikel dicari pada tiga data base elektronik, yaitu Garuda, Scopus dan Science Direct.

Penelitian ini menganalisis literatur berupa artikel yang terkait dengan upaya strategi koping dan

kepuasan perkawinan pada pasangan suami istri yang tidak memiliki keturunan. Pencarian literatur dilakukan dengan memasukkan kata kunci yang relevan dengan topik. Kata kunci yang digunakan dalam kolom pencarian database elektronik antara lain infertilitas (*infertility*), kepuasan strategi koping (*coping strategies*) dan perkawinan (*marital satisfaction*). Peneliti mencari

literatur yang subjeknya sesuai dengan topik penelitian yakni pasangan suami istri. Di luar subjek tersebut, peneliti menghapusnya. Berdasarkan abstrak pada artikel penulis mendapatkan 21 artikel yang sesuai dengan topik. Peneliti kemudian memilih 9 artikel yang sesuai dengan apa yang menjadi tujuan penelitian (tabel 1).

**Tabel 1.** Jurnal Yang Dianalisis

No.	Identitas Jurnal
1	Ferreira, M., Antunes, L., Duarte, J., & Chaves, C. (2015). Influence of infertility and fertility adjustment on marital satisfaction. <i>Procedia</i> , 171, 96–103.
2	Mardiyan, R., & Kustanti, E. R. (2016). Kepuasan pernikahan pada pasangan yang belum memiliki keturunan. <i>Jurnal Empati</i> , 5(3), 558–565.
3	Yazdani, F., Kazemi, A., Fooladi, M. M., & Samani, H. R. O. (2016). The relations between marital quality, social support, social acceptance and coping strategies among the infertile Iranian couples. <i>European Journal of Obstetrics, Gynecology and Reproductive Biology</i> , 200, 58–62.
4	Kristanti, P., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Kepuasan perkawinan pada pasangan yang belum memiliki anak. <i>Intuisi-Jurnal Psikologi Ilmiah</i> , 9(2), 72–81.
5	Maliki, A. R. (2019). Kesejahteraan subjektif dan kepuasan perkawinan pada pasangan yang tidak memiliki anak karena infertilitas. <i>Psikoborneo</i> , 7(4), 566–572.
6	Nemoon, R. E., Behrozi-lak, T., Mohaddesi, H., Khalkhali, H. R., Rasouli, J., & Ghasemzadeh, S. (2022). Correlation between marital satisfaction and mental health in infertile couples referred to Kosar infertility clinic in Urmia: a cross-sectional study. <i>Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research</i> , 7(4), 341–347.
7	Lioe, A. L. (2023). The role of marital commitment and family support for marital satisfaction in childless couples. <i>Eduvest-Journal of Universal Studies</i> , 3(1), 1–8.
8	Octaviana, S. T., Setiningsih, D. S., Setyawati, R., & Hamzah, I. F. (2023). Kebersyukuran pada pasangan Involuntary Childless. <i>Empathy Jurnal Fakultas Psikologi</i> , 6(1), 11–22.
9	Safari, S., Hasanpoor-Azghady, S., & Amiri-Farahani, L. (2023). The role of men's forgiveness in marital satisfaction and coping strategies of infertile Iranian women. <i>BMC Women's Health</i> , 23, 227–234.

## HASIL

Terdapat 9 artikel yang dipilih untuk dianalisa oleh penulis yang fokusnya pada strategi koping dan kepuasan perkawinan pada pasangan yang tidak memiliki keturunan. Lazaruz dan Folkman (dalam Sztamari dkk., 2020) mengidentifikasi dua strategi

koping yang tepat yakni koping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Berdasarkan pendapat tokoh di atas, peneliti mengklasifikasikan 9 artikel terpilih dalam tabel 2 berdasarkan strategi koping yang dilakukan pada pasangan yang tidak memiliki keturunan.

**Tabel 2.** Klasifikasi Strategi Koping

No.	Penulis	Strategi Koping
1	Ferreira, M., Antunes, L., Duarte, J., & Chaves, C. (2015).	Penyesuaian perkawinan pada infertilitas, terdiri dari: menjaga keintiman emosional, menjalin komunikasi yang baik dalam konflik dan menjaga hubungan seks.

No.	Penulis	Strategi Koping
2	Mardiyani, R., & Kustanti, E. R. (2016)	Memaknai kondisi tanpa keturunan dengan nilai-nilai religiusitas, penerimaan diri akan situasi, mengembangkan komunikasi dan berpikir positif.
3	Yazdani, F., Kazemi, A., Fooladi, M. M., & Samani, H. R. O. (2016)	Pria (Iran): pengendalian diri dan strategi pemecahan masalah. Wanita (Iran): mempersalahkan diri sendiri, menghadapi dan penghindaran yang aktif.
4	Kristanti, P., & Soetjningsih, C. H. (2017)	Memaknai kondisi tanpa keturunan dengan nilai-nilai religiusitas, saling menghargai-terbuka-percaya-mendukung, dan menerima kekurangan pasangan.
5	Maliki, A. R. (2019)	Mendukung pasangan, memberi makna melalui nilai-nilai religiusitas (ikhlas, pasrah, bersyukur, mengambil hikmah), menerima bersama kekurangan yang dimiliki, meningkatkan komunikasi interpersonal dengan pasangan, dan menghabiskan waktu bersama
6	Nemoon, R. E., Behrozi-lak, T., Mohaddesi, H., Khalkhali, H. R., Rasouli, J., & Ghasemzadeh, S. (2022)	Meningkatkan komunikasi yang efektif dan tepat.
7	Lioe, A. L. (2023)	Menjaga komitmen bersama saat memutuskan untuk menikah dan adanya dukungan keluarga.
8	Octaviana, S. T., Setiningsih, D. S., Setyawati, R., & Hamzah, I. F. (2023)	Adanya dukungan sosial dari keluarga serta orang terdekat dan memberi makna kondisi tanpa keturunan dengan bersyukur dan berpikir positif.
9	Safari, S., Hasanpoor-Azghady, S., & Amiri-Farahani, L. (2023)	koping yang berfokus pada emosi (penghindaran, pengendalian diri, penerimaan situasi).

Berkenaan dengan kepuasan perkawinan pada pasangan yang tidak memiliki keturunan. Hipotesa yang dibangun adalah ketidakhadiran anak dalam keluarga sangat mempengaruhi pola relasi pasangan sehingga tidak terjadinya kepuasan perkawinan. Pada lima artikel penelitian yang menggunakan metode kuantitatif untuk meneliti pasangan yang tidak memiliki keturunan terdapat empat penelitian yang menemukan hasil skor pada kepuasan perkawinan tinggi meski tidak dikatakan sebagai signifikan (Safari dkk, 2023; Lioe, 2023; Ferreira dkk., 2015; Yazdani dkk, 2016). Kepuasan perkawinan dapat mencapai skor yang tinggi pada keempat penelitian dikarenakan adanya upaya dalam beragam bentuk penerimaan diri dan penerimaan situasi sehingga kedua pasangan mampu menghadapi situasi yang menekan.

Sedangkan pada satu penelitian (Nemoon dkk., 2022), ditemukan skor rendah dimana sebagian besar

pasangan tidak puas dengan kehidupan perkawinan mereka. Kepuasan perkawinan tidak dapat dirasakan karena banyak dari responden penelitian yang memiliki masalah kesehatan mental dan depresi berat. Suasana hati yang tertekan menyebabkan berkurangnya kepuasan perkawinan dan hilangnya energi untuk aktivitas hidup serta menurunnya efisiensi sosial dan pribadi. Depresi yang berat juga diakibatkan dari beberapa unsur budaya dan tekanan sosial yang tinggi, terutama pada kaum perempuan dibandingkan laki-laki.

Pada empat artikel lain yang penelitiannya menggunakan metode kualitatif, terdapat dua artikel yang keseluruhan respondennya merasakan kepuasan perkawinan (Kristanti & Soetjningsih, 2017, 2 responden; Octaviana dkk., 2023, 3 responden). Pada dua penelitian lain ditemukan bahwa dari 2 pasang hanya 1 pasang yang merasakan kepuasan perkawinan

(Mardiyan & Kustanti, 2016) dan pada penelitian lain hanya dua dari tiga pasang yang merasa puas akan perkawinan mereka (Maliki, 2019). Ketidakpuasan perkawinan yang dirasakan pada responden dikarenakan kurangnya komunikasi personal dari suami sehingga istri merasa kesepian. Muslimah (dalam Maliki, 2019) merumuskan bahwa semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal pada pasangan semakin tinggi juga kepuasan perkawinan yang dirasakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yazdani dkk., (2016) ditemukan bahwa wanita infertilitas di Iran cenderung dipersalahkan dan mempersalahkan diri pada situasi ini. Namun, dengan kemampuan kognitif individu untuk mengendalikan dan memaknai peristiwa kehidupan yang penuh tekanan tersebut, mereka mampu meningkatkan kepuasan perkawinan.

## DISKUSI

Cohen dan Lazarus (dalam Komalasari & Septiyanti, 2017) mengungkapkan bahwa tujuan koping adalah untuk beradaptasi dengan peristiwa negatif dalam kehidupan nyata, menjaga keseimbangan emosional, mengurangi masalah berbahaya yang disebabkan oleh situasi dan keadaan lingkungan yang menantang, dan mempertahankan citra diri yang positif. Menghilangkan keadaan atau situasi stres, dan ada juga yang menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, yaitu individu berusaha mengatur emosinya untuk beradaptasi terhadap dampak yang muncul oleh keadaan atau situasi stres tersebut. Berdasarkan hasil analisis dari 9 artikel ditemukan bahwa strategi koping yang efektif dan paling sering dilakukan adalah dengan mengembangkan komunikasi yang positif. Tentunya hal ini diperlukan sebagai strategi adaptif untuk menjaga kondisi masing-masing pasangan agar tetap stabil dan mengatasi masalah stres yang muncul. Keterampilan koping adaptif diperlukan dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan keadaan dan situasi tidak menyenangkan yang berada di luar kemampuannya.

Pada 9 artikel yang dianalisis, peneliti menemukan bahwa upaya yang paling banyak dilakukan agar

pasangan yang tidak memiliki keturunan tetap dapat mencapai kepuasan perkawinan yakni dengan cara penerimaan diri dan penerimaan situasi. Dengan begitu, kedua pasangan mampu menghadapi situasi yang menekan. Menurut Popov dan Sokic (dalam Pelupessy dkk., 2023) penerimaan diri mengacu pada dua makna, yakni: (1) *conditional acceptance*, yaitu sebagai penerimaan diri yang terjadi sebagai akibat individu memenuhi harapan atau standar tertentu, dan; (2) *unconditional acceptance* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri tanpa bergantung pada pendapat atau penerimaan orang lain. Penerimaan diri akan situasi infertilitas akan membantu menurunkan kecemasan, depresi, keyakinan irasional, dan meningkatkan kemampuan bersikap objektif pada perilaku diri sendiri serta sebagai bentuk refleksi diri (Falkenstein & Haaga, 2013).

## SIMPULAN

Peneliti menemukan bahwa berdasarkan cara meresponnya rupanya perempuan infertilitas lebih besar merasakan tekanan dan tingkat stres lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan umumnya merespon infertilitas dengan kesedihan dan duka yang mendalam. Penelitian yang berkembang berkenaan dengan infertilitas paling banyak dilakukan pada subjek perempuan sebab dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa perempuan paling sering mengalami ketidakpuasan perkawinan daripada laki-laki. Dengan demikian perlu upaya dari kedua pasangan untuk dapat memiliki strategi koping yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, komunikasi interpersonal menjadi salah satu cara paling efektif dalam upaya saling meningkatkan dukungan bagi pasangan. Melalui komunikasi, pasangan infertilitas dapat saling membantu untuk menerima diri dan situasi hingga mencapai kepuasan perkawinan. Akhirnya, peneliti merasa perlu adanya penelitian lebih banyak dengan subjek laki-laki infertilitas pada konteks budaya tertentu sehingga dapat mengetahui sejauh mana hal tersebut menjadi tekanan bagi mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Estherline, S. H., & Widayanti, C. G. (2016). Makna infertilitas bagi istri dalam keluarga Jawa. *Jurnal Empati*, 5(2), 276–281.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Ferreira, M., Antunes, L., Duarte, J., & Chaves, C. (2015). Influence of infertility and fertility adjustment on marital satisfaction. *Procedia*, 171, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.094>
- Fu, B., Qin, N., Cheng, L., Tang, G., Cao, Y., Yan, C., Huang, X., Zhu, P. Y. S., & Lei, J. (2015). Development and validation of a infertility stigma scale for chinese women. *Journal of Psychomatic Research*, 79, 69–75. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.014>
- Gelekolae, K. S., McCrthy, B., Khalilian, A., Hamzehgardeshi, Z., Peyvandi, S., Elyasi, F., & Shahidi, M. (2016). Factors associated with marital satisfaction in infertile couple: a comprehensive literature review. *Global Journal of Health Science*, 8(5), 96–109. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n5p96>
- Haica, C. C. (2013). Gender differences in quality of life, intensity of dysfunctional attitudes, unconditional self-acceptance, emotional distress and dyadic adjustment of infertile couples. *Procedia*, 78, 506–520. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.340>
- Hamzehgardeshi, Z., Khalilian, A., Peyvandi, S., Elyasi, F., Kalantari, F., & Gelekolae, K. S. (2023). Complex factors related to marital and sexual satisfaction among couples undergoing infertility treatment: a cross-sectional study. *Heliyon*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15049>
- Komalasari, G., & Septiyanti, R. (2017). Koping stres wanita menikah yang belum dikaruniai anak. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 61–65. <https://doi.org/10.21009/JPPP.062.01>
- Kristanti, P., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Kepuasan perkawinan pada pasangan yang belum memiliki anak. *Intuisi-Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2), 72–81. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i2.11606>
- Lin, W. J., & Shorey, S. (2023). Online peer support communities in the fertility journey: a systematic mixed-studies review. *International Journal of Nursing Studies*, 140, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104454>
- Lioe, A. L. (2023). The role of marital commitment and family support for marital satisfaction in childless couples. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v3i1>
- Maliki, A. R. (2019). Kesejahteraan subjektif dan kepuasan perkawinan pada pasangan yang tidak memiliki anak karena infertilitas. *Psikoborneo*, 7(4), 566–572. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4834>
- Mardiyan, R., & Kustanti, E. R. (2016). Kepuasan pernikahan pada pasangan yang belum memiliki keturunan. *Jurnal Empati*, 5(3), 558–565. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15406>
- Nemooon, R. E., Behrozi-lak, T., Mohaddesi, H., Khalkhali, H. R., Rasouli, J., & Ghasemzadeh, S. (2022). Correlation between marital satisfaction and mental health in infertile couples referred to Kosar infertility clinic in Urmia: a cross-sectional study. *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research*, 7(4), 341–347. <https://doi.org/10.30699/jogcr.7.4.341>
- Octaviana, S. T., Setiningsih, D. S., Setyawati, R., & Hamzah, I. F. (2023). Kebersyukuran pada pasangan Involuntary Childless. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 6(1), 11–22. <https://doi.org/10.12928/empathy.v6i1.24621>
- Pelupessy, D. T. E., Retnoningtias, D. W., & Hardika, I. R. (2023). Self-acceptance dan infertility-related stress. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(1), 69–80.

- Reisi, M., Kazemi, A., & Abedi, M. R. (2022). Development and evaluation of couple-based coping strategies with infertility: a protocol for a mixed-methods study. *Bio Medical Central*, 23(844), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06795-8>
- Safari, S., Hasanpoor-Azghady, S., & Amiri-Farahani, L. (2023). The role of men's forgiveness in marital satisfaction and coping strategies of infertile Iranian women. *BMC Women's Health*, 23, 227–234. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02389-x>
- Szatmari, A., Helembai, K., Zadori, J., Dudas, E., Fejes, Z., Drotos, G., & Rafael, B. (2020). Adaptive coping strategies in male infertility, paramedical counselling as a way of support. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1724918>
- Yazdani, F., Kazemi, A., Fooladi, M. M., & Samani, H. R. O. (2016). The relations between marital quality, social support, social acceptance and coping strategies among the infertile Iranian couples. *European Journal of Obstetrics, Gynecology and Reproductive Biology*, 200, 58–62. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2016.02.034>
- Ying, L. Y., Wu, L. H., & Loke, A. Y. (2015). Gender differences in experiences with and adjustment to infertility: a literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 52, 1640–1652. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.05.004>

## Efikasi Diri Guru Mengajar Dan Tuntutan Profesi Guru Di Masa Modern Dan Pasca Pandemi

*(Teachers' Self-Efficacy And The Demands Of The Teacher Profession In Modern And Post-Pandemic Era)*

**Agnes Melati Situmorang\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Augustina Sulastri**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [agnesmelati0@gmail.com](mailto:agnesmelati0@gmail.com)

### Abstract

*The demands of the teaching profession today are very heavy. This is due to the role of teachers as the spearhead in the world of education whose aim is to make the nation's life more intelligent. The responsibility borne in carrying out an ever-changing curriculum, understanding of student characteristics, and mastery of technology mean that teachers are required to have high self-confidence to carry it out. Self-confidence or self-efficacy is an important aspect in facing a problem because self-efficacy will provide encouragement to complete a challenge or achieve a goal. This literature text aims to determine the self-empowerment of teachers in their role as teaching staff, as well as the demands of the teaching profession in modern times and specifically in the post-Covid-19 pandemic era. This manuscript is a review article of a research article. This review was carried out using a literature method or approach, while data collection was carried out by reviewing various journals, books, research articles and other data sources related to teacher self-efficacy in teaching in the modern and post-pandemic era obtained through Google Scholar and Researchgate, with keywords: teacher self-efficacy, modern times, teacher role, teacher performance, post-pandemic. The results show that teacher self-efficacy in modern times influences teacher performance, motivation, creativity, teaching style, progress, and student achievement. Teacher self-efficacy can be increased through Universal Design for Learning training and Field Training Practices.*

**Keywords:** *Teacher self-efficacy, modern times, teacher role, teacher performance, post-pandemic*

### PENDAHULUAN

Menjadi seorang guru merupakan sebuah tanggung jawab yang besar, karena guru merupakan ujung tombak di dunia Pendidikan. Di dalam Undang-Undang Dasar 1945 dikatakan bahwa cita-cita bangsa Indonesia salah satunya yakni mencerdaskan kehidupan bangsa, dan guru merupakan pemeran penting dalam proses mewujudkannya. Guru juga dianggap sebagai salah satu komponen dalam proses belajar mengajar, yang di dalam proses tersebut guru juga terlibat langsung sebagai orang yang berperan dalam pembentukan sumber daya manusia yang lebih baik (Uno & Lamatenggo, 2016). Dalam Undang-Undang No.14 Tahun 2005 tertulis bahwa peran seorang guru yakni menjadi pendidik, pengajar, pembimbing,

pengarah, pelatih, serta penilai dan pengevaluasi peserta didik. Ariani (2021) menjelaskan bahwa guru adalah seseorang yang bertugas dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dalam setiap aspek, baik aspek intelektual, emosional, spiritual, dan aspek lainnya. Lestari dan Iskandar (dalam Nurhikmah, Rahmawati, & Lestari, 2021) juga setuju bahwa guru merupakan kunci dalam pencapaian cita-cita dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Dunia pendidikan memiliki pengaruh terhadap dunia perekonomian sebuah negara (Aryana, Subyantoro, & Pristiwati, 2022). Indonesia juga mengalami kendala akan tuntutan guru menjadi profesional. Di abad ke-21 ini, guru di Indonesia dituntut untuk profesional dalam pekerjaan mereka dan mampu

beradaptasi dengan perkembangan zaman sehingga penguasaan teknologi diperlukan. Guru profesional merupakan guru yang menguasai bidangnya dengan pengetahuan mendalam, memiliki kemampuan dan keahlian khusus dalam pekerjaannya, serta pengalaman yang memadai (Lubna, 2014).

KemenDikBud (2022) memberikan gambaran terhadap dunia Pendidikan bahwa kegiatan belajar mengajar perlu menggunakan cara baru dan beradaptasi dalam setiap kemungkinan akibat pandemi yang terjadi pada tahun 2020 hingga 2021. Riset membuktikan bahwa guru mengalami berbagai kendala dalam menjalankan perannya selama masa pandemi yang mengharuskan untuk tetap di rumah (Basar, 2021; Andayani, Fathahillah & Abdal, 2020). Kendala yang dialami oleh guru setidaknya terbagi menjadi empat hal yakni; masih minimnya fasilitas untuk mendukung proses pembelajaran daring, rendahnya kemampuan literasi teknologi, sulitnya akses internet, dan masih minimnya kemampuan untuk belajar secara otodidak (Sudrajat, 2020). Hal tersebut menuntut guru untuk lebih maksimal dalam mengajar secara jarak jauh atau dalam jaringan (daring), sehingga kemampuan penguasaan terhadap teknologi sangat dibutuhkan. Tuntutan tersebut terus berlanjut, tuntutan untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman yang semakin modern.

Di era globalisasi sekarang ini, sebuah bangsa terus menerus berkembang untuk dapat menjadi negara yang lebih unggul dari negara lain dalam menguasai teknologi informasi (Ceha, Prasetyaningsih, Bachtiar, & Nana, 2016). Tantangan global yang nyata ini dapat diantisipasi dengan tersedianya jumlah sumber daya manusia yang berkualitas, yang dimana salah satu cara meningkatkan mutu tersebut yakni melalui dunia Pendidikan. Dalam penelitian Ceha, dkk (2016) juga diceritakan bahwa guru memiliki peran penting sebagai tenaga didik profesional untuk menguasai keterampilan penggunaan berbagai media pembelajaran termasuk di bidang teknologi. Hal ini sejalan dengan pendapat Suparman (2018) yang menyimpulkan bahwa para peserta didik seharusnya dibina dengan berbagai cara yang sesuai dengan era

kekinian atau pada masanya, sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah dibentuk.

Output peserta didik, keberhasilan pengajaran, serta prestasi peserta didik di sekolah sangat bergantung dari bagaimana kinerja yang dikerahkan guru di sekolah (Sarifudin, 2019). Faktor internal yang dapat memengaruhi kinerja guru adalah segala sesuatu yang bersumber dari diri guru sendiri. Hal ini termasuk efikasi diri atau keyakinan guru dalam menghadapi segala tantangan yang ada. Adanya efikasi diri yang dimiliki guru akan berdampak langsung pada bagaimana guru mengatasi segala masalah di kelas dan di luar kelas dan hal ini memiliki korelasi yang baik dengan efektifitas pendidikan di sekolah yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap semakin baiknya kinerja guru di sekolah (Angeles, 2012) seperti kepribadian, keterampilan, kemampuan, efikasi diri atau persepsi diri guru mengenai kemampuan mereka (Latham dalam Sabila & Jabar, 2022), serta motivasi kerja guru (Gillet dkk., 2013).

Bandura (dalam Schunk & DiBenedetto, 2016) mengingatkan bahwa efikasi diri guru akan memengaruhi aktivitas para siswanya, baik dalam pemilihan kegiatan, usaha yang diberikan, kegigihan dalam menjalaninya, dan pencapaian hasil akhir. Hal ini selaras juga dengan penelitian Tschannen-Moran & Hoy; Tournaki & Podell; Wolters & Daugherty (dalam Mojavezi & Tamiz, 2012) yang menyatakan bahwa efikasi diri guru dapat meningkatkan prestasi akademik siswa.

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk mengarahkan perilaku dan sikap mereka pada tujuan yang ingin dicapai. Semakin tinggi efikasi diri guru dalam mengajar maka semakin menyenangkan pula suasana pembelajaran di kelas karena guru yang memiliki efikasi diri tinggi akan mencoba banyak metode mengajar yang paling menyenangkan dan disukai oleh para murid tanpa melupakan tujuan pembelajaran (Allinder dkk. dalam Acchura & Villardon, 2012).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur yang sistematis. Tinjauan literatur sistematis digunakan

sebagai metode penelitian dan proses untuk mengidentifikasi dan menilai secara kritis penelitian yang pernah dilakukan untuk selanjutnya dikumpulkan dan dianalisis (Liberati, dalam Snyder 2019). Penulisan terdiri dari pendahuluan, metode penelitian, hasil dan diskusi, kesimpulan, serta saran. Tinjauan literatur dilakukan dengan mencari berbagai data penelitian melalui *ResearchGate* dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yakni “efikasi diri guru”, “masa modern”, “peran guru”, “kinerja guru”, dan “pasca pandemi”.

Penulis melakukan beberapa tahapan untuk menemukan jurnal yang sesuai dengan tema. Penulis menerapkan kriteria inklusi dalam proses pemindaian artikel, kriteria inklusi tersebut yakni; 1) menjelaskan peran guru di masa modern; 2) memaparkan efikasi diri dan implikasinya terhadap variabel lain atau sebaliknya, 3) penulisan artikel dalam bahasa Indonesia, 4) memiliki bagian yang lengkap, 5) diterbitkan saat

tahun 2013-2023; 6) merupakan artikel/jurnal. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yang termasuk dalam proses penelitian ini yakni; 1) artikel yang tidak menggunakan bahasa Indonesia; 2) susunan artikel tidak lengkap; 3) bukan merupakan artikel/jurnal.

Sebanyak 847 judul artikel jurnal dipindai secara daring pada Juli 2023. Berdasarkan judul yang sesuai, sebanyak 30 artikel jurnal diunduh. Penulis akhirnya menggunakan 17 artikel jurnal sebagai artikel utama untuk diskusi dan sesuai dengan kriteria. Beberapa jurnal tambahan digunakan untuk memberikan penjelasan tentang pembahasan ke-17 artikel tersebut. Kajian literatur dilakukan hingga 22 Juli 2023.

## HASIL

Peneliti melakukan scoping review terhadap 17 artikel yang diperoleh dari berbagai sumber. berikut adalah daftar artikel beserta hasilnya.

**Tabel 1.** Daftar artikel yang ditinjau

No	Penulis (Tahun terbit)	Metode	Tujuan	Hasil Penelitian
1.	Dalimunthe, Dewi, & Faadil (2020)	Kuantitatif	Meningkatkan efikasi diri guru melalui pelatihan Universal Design for Learning.	Pelatihan UDL terbukti efektif untuk meningkatkan efikasi diri guru.
2.	Dewanto (2018)	Kuantitatif	Mengetahui apakah Praktik Pengalaman Lapangan efektif dalam meningkatkan efikasi diri para calon guru.	PPL terbukti efektif untuk meningkatkan efikasi diri mengajar pada mahasiswa calon guru Matematika.
3.	Sa'pang & Purbojo (2020)	Kuantitatif	Mengetahui pengaruh efikasi diri guru, pemahaman akan karakter siswa generasi Z, dan pemahaman mengenai keterampilan abad ke-21 terhadap gaya mengajar guru tipe fasilitator.	Efikasi diri guru berkorelasi secara simultan terhadap gaya mengajar guru tipe fasilitator.
4.	Mulyani, Nasution, Pratiwi (2020)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan keterikatan kerja guru.	Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri guru dengan keterikatan kerja guru.

No	Penulis (Tahun terbit)	Metode	Tujuan	Hasil Penelitian
5.	Khayati & Sarjana (2015)	Kuantitatif	Mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kreativitas dan inovasi guru.	Efikasi diri berpengaruh langsung terhadap inovasi dan kreativitas guru.
6.	Afrina (2019)	Kuantitatif	Mengungkapkan hubungan kepemimpinan instruksional kepala sekolah dan efikasi diri dengan kinerja mengajar guru.	Efikasi diri guru berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja mengajar guru.
7.	Pratikayanti & Putra (2021)	Kuantitatif	Menganalisis hubungan antara efikasi diri guru dengan disiplin guru dan kinerja guru.	Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara efikasi diri guru dengan disiplin guru serta kinerja guru.
8.	Herawaty (2016)	Kuantitatif	Mengetahui keterkaitan kecerdasan emosional, partisipasi guru dalam forum ilmiah, efikasi diri, dan motivasi dengan prestasi kerja guru matematika.	Terdapat pengaruh langsung efikasi diri terhadap kinerja serta motivasi kerja guru matematika.
9.	Nurdin & Yudhisti (2021)	Kuantitatif	Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial pada <i>burnout</i> pada guru Sekolah Luar Biasa.	Efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh langsung positif terhadap <i>burnout</i> pada guru SLB.
10.	Ariani (2021)	Kajian literatur	Mengetahui peran efikasi diri guru dan dampaknya terhadap inovasi guru.	Efikasi diri guru dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan aspek inovasi guru dalam mengajar.
11.	Nurhikmah, Rahmawati, & Lestari (2021)	Kuantitatif	Mengetahui keterkaitan efikasi diri dengan kreatifitas kerja guru.	Terdapat keterkaitan antara efikasi diri guru dengan kreatifitas kerja pada guru.
12.	Efendi (2013)	Penelitian empiris	Mengetahui komponen efikasi diri pada guru bersuku Jawa.	Terdapat 8 faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri guru bersuku Jawa yakni; dukungan sosial, motivasi, tersedianya sarana dan prasarana, kesehatan fisik, kompetensi, niat, disiplin dan bertanggung jawab, dan rasa syukur kepada Tuhan.

No	Penulis (Tahun terbit)	Metode	Tujuan	Hasil Penelitian
13.	Putri & Fakhruddiana (2018)	Kualitatif	Mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri guru dalam membimbing siswa <i>slow learner</i> .	Lingkungan yang positif memengaruhi tingkat efikasi diri pada guru.
14.	Santoso & Setiawan (2018)	Kuantitatif	Mengetahui apakah dukungan sosial yang diberikan pada guru Sekolah Luar Biasa dapat meningkatkan efikasi diri mereka.	Dukungan sosial memengaruhi efikasi diri guru SLB.
15.	Puspitasari & Handayani (2014)	Kuantitatif	Mengetahui apakah efikasi diri memiliki pengaruh terhadap tingkat <i>burnout</i> pada guru sekolah inklusi.	Efikasi diri berpengaruh langsung secara positif terhadap tingkat <i>burnout</i> guru-guru di sekolah inklusi.
16.	Inawati & Susilowati (2019)	Kuantitatif	Menguraikan dampak efikasi diri dan <i>locus of control</i> terhadap kinerja pegawai dengan komitmen profesional sebagai mediasi (guru).	Efikasi diri memiliki dampak positif pada komitmen profesional. Efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru.
17.	Kurniasari (2023)	Kajian literatur	Mengetahui keterkaitan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan tingkat stres kerja.	Efikasi diri dan dukungan sosial berkorelasi secara negatif terhadap stres kerja.

## DISKUSI

Efikasi diri merupakan pandangan dalam diri mengenai kemampuan mereka dalam mencapai suatu tujuan. Tantangan guru akan modernisasi dan adaptasi di era globalisasi sudah menjadi perhatian khusus karena guru juga perlu untuk terus berinovasi dan memiliki kemampuan penguasaan teknologi yang mumpuni. Dalam menghadapi tantangan tersebut, guru membutuhkan aspek psikologis yang cukup penting di dalam diri mereka, salah satunya adalah keyakinan diri yang tinggi. Keyakinan diri akan memengaruhi fungsi dan aksi yang diperlukan dalam menghadapi tantangan demi mencapai tujuan akhir (Abdullah, 2019). Harapan akan terwujudnya tujuan pendidikan Indonesia dapat diupayakan dengan memiliki guru atau tenaga didik yang profesional. Efikasi diri guru di

masa modern memberikan gambaran bahwa guru perlu beradaptasi dan terus berinovasi dalam metode pengajaran supaya murid mampu menerima secara maksimal materi yang disampaikan.

Selanjutnya artikel ini akan dibagi menjadi tiga bagian. Pembahasan bagian pertama akan menguraikan pengertian efikasi diri mengajar pada guru serta faktor efikasi diri berdasarkan hasil telaah artikel jurnal dan sumber lainnya. Pada bagian kedua, penulis akan menjabarkan dampak efikasi diri terhadap berbagai aspek pendidikan. Bagian terakhir berisikan penjabaran intervensi dalam meningkatkan efikasi diri guru berdasarkan telaah artikel serta kaitannya dengan faktor efikasi diri.

### *Definisi Efikasi Diri*

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan diri akan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah

atau tantangan yang ada demi mencapai sebuah tujuan (Wiryanti, Astuti, Setiadi, & Iswanto, 2023). Jika efikasi diri merupakan sebuah keyakinan akan kemampuan diri dalam mencapai tujuan, maka efikasi diri guru merupakan keyakinan diri yang dimiliki oleh guru dalam melakukan tugas dan tanggung jawab mereka mengelola proses pembelajaran sedemikian rupa supaya para siswa dapat memahami materi dan berperilaku sesuai dengan tujuan pembelajaran (Sa'pang & Purbojo, 2020). Definisi ini sesuai dengan pernyataan Bandura yang mendefinisikan efikasi diri guru sebagai rasa percaya diri yang dimiliki seorang guru dalam memaksimalkan hasil belajar para siswanya (Mojavezi & Tamiz, 2012). Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa efikasi diri guru merupakan sebuah keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki dalam mengarahkan perkembangan prestasi para siswanya ke arah yang lebih baik.

#### *Faktor- faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri*

Bandura (dalam Bijl & Shortridge-Baggett, 2001) membagi faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri menjadi 4 bagian. Yang pertama yakni pencapaian kinerja, selanjutnya pengalaman pribadi, kemudian persuasi verbal, serta informasi fisiologis. Namun Bijl menemukan bahwa terdapat 2 faktor lainnya yang terbukti dapat memengaruhi efikasi diri seseorang, yakni kepribadian dan faktor lingkungan.

##### 1. Pencapaian kinerja (*mastery experience*)

Pencapaian kinerja adalah pengalaman seseorang dalam melakukan pekerjaan tersebut sebelumnya. Kesuksesan dalam pekerjaan sebelumnya memang menjadi faktor yang cukup penting dalam menentukan seberapa besar efikasi yang dimiliki oleh orang tersebut, perasaan akan penguasaan juga dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Sebaliknya, pengalaman kegagalan ketika berproses dapat menurunkan efikasi diri, apalagi jika kegagalan tersebut dialami ketika awal berproses. Emosi akan keberhasilan atau kegagalan yang dialami oleh seseorang menjadi tolak ukur keberlanjutan proses yang sedang dijalani.

##### 2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Kesuksesan atau kegagalan yang dialami oleh orang lain juga dapat menentukan tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang. Seorang figur yang dianggap setara kemampuannya dengan dirinya dapat menjadi faktor yang cukup kuat untuk menentukan keyakinan diri dalam menyelesaikan masalah atau tugas terkait. Melalui pengamatan akan figur yang menjadi tolak ukurnya, seseorang akan memperoleh informasi dalam mengukur kesuksesan dirinya ketika menghadapi masalah tersebut. Walaupun pengamatan akan pengalaman orang lain tidak lebih kuat pengaruhnya dibanding pengalaman pribadi, namun tetap hal tersebut dapat memengaruhi keyakinan diri seseorang.

##### 3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Informasi yang diberikan melalui instruksi, arahan, kritik, nasihat dan sebagainya oleh seseorang yang lebih berpengalaman atau profesional di bidangnya juga dapat menentukan keyakinan diri seseorang. Persuasi verbal memang tidak seefektif pengalaman pribadi dan pengamatan akan pengalaman orang lain, namun persuasi verbal yang diterima oleh seseorang juga cukup membantu mereka dalam meningkatkan keyakinan diri. Hal yang dibutuhkan hanyalah kepercayaan dan kredibilitas orang yang memberikan dukungan verbal.

##### 4. Informasi fisiologis (*physiological information*)

Informasi fisiologis mengenai fisik dan emosi yang dimiliki seseorang dapat memengaruhi efikasi diri. Seseorang tentu lebih mengenal diri mereka sendiri dan kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi suatu masalah atau tugas. Ketika dihadapkan dengan tugas atau tanggung jawab yang membutuhkan kekuatan fisik besar, manusia yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menghubungkan hal tersebut dengan rasa sakit dan dampak negatif yang mungkin ia akan rasakan. Emosi dan persepsi diri yang mereka rasakan ketika akan menghadapi sesuatu inilah yang memengaruhi tekanan dalam diri, semakin mereka merasa mampu dengan kekuatan dan kelebihan yang mereka miliki, semakin mudah pula tugas tersebut terselesaikan.

### 5. Kepribadian

Kepribadian merupakan karakter yang dimiliki setiap individu lalu berkorelasi dengan tindakan dan perilaku individu tersebut (Feist & Feist, dalam Saragih 2022). Seseorang dengan kepribadian yang santun, senang bergaul, terbuka, pandai mengelola emosi, dan memiliki wawasan yang luas tentu memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan (Shakeel, dalam Saragih 2022). Dalam penelitiannya juga, Saragih menemukan bahwa kepribadian seseorang memengaruhi keyakinan mereka dalam menghadapi suatu masalah atau tantangan.

### 6. Lingkungan

Mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar tentu dapat menambah keyakinan diri seseorang. Harapan dan dukungan yang diberikan berupa kata-kata positif atau bisa disebut dengan komunikasi persuasif juga sangat membantu seseorang dalam mencapai tujuan mereka. Ekspektasi orang lain mengenai kemampuan seseorang secara tidak langsung dapat memengaruhi keyakinan diri seseorang ketika menjalankan suatu tugas. Namun, lingkungan bukan hanya tentang dukungan dari orang lain, lingkungan fisik juga menjadi faktor yang cukup penting dalam memengaruhi keyakinan diri seseorang. Lingkungan yang nyaman, jauh dari distraksi, dan minim resiko yang membahayakan juga dapat meningkatkan keyakinan seseorang ketika sedang menjalankan tugas mereka.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat enam faktor menurut Bandura yang dapat memengaruhi efikasi diri guru yakni; pencapaian kinerja, pengalaman orang lain, persuasi verbal, informasi fisiologis, kepribadian, dan lingkungan.

#### *Temuan Faktor lain yang dapat memengaruhi efikasi diri guru*

Efendi (2013) dalam penelitiannya terhadap guru bersuku Jawa menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang juga dapat memengaruhi efikasi diri yakni; dukungan sosial, motivasi, tersedianya sarana dan prasarana, kesehatan fisik, kompetensi,

niat, disiplin dan bertanggung jawab, serta rasa syukur kepada Tuhan.

Lingkungan sebagaimana dikatakan oleh Bandura juga termasuk sebagai salah satu faktor yang cukup berpengaruh terhadap efikasi mengajar pada guru. Jika lingkungan di sekitar guru mendukung guru untuk terus berkembang, maka peningkatan keyakinan akan kemampuan mereka juga akan mengikuti. Putri dan Fakhruddiana (2018) dalam penelitiannya juga berbicara mengenai pengaruh lingkungan terhadap efikasi diri guru yang membimbing siswa dengan kondisi *slow learner*. Siswa *slow learner* dikenal sebagai siswa yang memerlukan pendampingan khusus oleh guru akibat ketidakmampuan mereka dalam menyerap ilmu pengetahuan secara memadai. Selain terdapat keempat faktor yang dikemukakan oleh Bandura, lingkungan yang mendukung untuk pengembangan individual para siswanya juga memberikan dampak terhadap upaya guru dalam menghadapi siswa *slow learner*.

Faktor lain yang dinilai cukup berpengaruh terhadap efikasi diri seorang guru dalam mengemban tugasnya yakni kepemimpinan instruksional kepala sekolah. Kepala sekolah yang menerapkan sistem kepemimpinan instruksional cukup memberikan bantuan yang dibutuhkan oleh para guru dalam menjalankan peran dan tugasnya ketika mencapai tujuan pembelajaran (Afrina, 2019). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Bandura yang mengungkapkan bahwa persuasi verbal dapat meningkatkan peran guru lebih maksimal dan lebih efektif dalam mencapai tujuannya. Kejelasan berupa informasi atau instruksi akan peran dan tujuan yang diberikan oleh orang yang lebih berpengalaman atau yang lebih berkuasa, akan membuat guru lebih mudah dalam menentukan dan mengerahkan upayanya.

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain di hidupnya. Guru juga termasuk makhluk yang membutuhkan dukungan positif berbentuk apapun ketika sedang mengalami masa-masa yang sulit. Dukungan sosial sendiri terbagi menjadi empat hal yakni; dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan peng-

hargaan, serta dukungan emosional. Dukungan sosial juga dinilai sebagai aspek penting yang cukup berpengaruh terhadap efikasi diri guru khususnya resilient self-efficacy pada guru sebagaimana dalam penelitian Santoso dan Setiawan (2018) yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial berkontribusi hampir setengah dari total keseluruhan aspek yang memengaruhi efikasi diri guru SLB (Sekolah Luar Biasa).

Santoso dan Setiawan dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang berkontribusi dalam pembentukan efikasi diri pada guru diantaranya; pemberian insentif, perbandingan intrinsik, serta kecerdasan emosional.

Berdasarkan temuan faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri guru yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa terdapat rincian faktor lain yang dapat memengaruhi efikasi diri seorang guru yakni; dukungan sosial, motivasi, tersedianya sarana dan prasarana, kesehatan fisik, kompetensi, niat, disiplin dan bertanggung jawab, rasa syukur kepada Tuhan, lingkungan, kepemimpinan instruksional kepala sekolah, pemberian insentif, perbandingan intrinsik, serta kecerdasan emosional.

#### *Dampak Efikasi Diri Guru*

Efikasi diri cukup berdampak terhadap banyak aspek psikologis dan aspek pendidikan itu sendiri. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri terbukti memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kinerja guru, burnout, inovasi dan kreatifitas, keterikatan kerja, motivasi, serta gaya mengajar guru.

Anthony Grasha (dalam Shaari, Yusoff, Ghazali, Osman, & Dzahir, 2014) membagi gaya mengajar guru menjadi lima yaitu; gaya mengajar ahli, gaya mengajar otoritas formal, gaya mengajar model pribadi, gaya mengajar fasilitator, dan gaya mengajar delegator. Gaya mengajar tipe fasilitator dinilai lebih efektif di masa modern, karena gaya mengajar ini menekankan interaksi yang aktif pula kepada para siswa. Tipe fasilitator, selain berperan sebagai pemberi fasilitas, guru juga berperan sebagai mentor dan motivator yang mendukung siswanya dalam

mengembangkan kemampuan inisiatif, mandiri, serta dapat mempertanggungjawabkan pilihan yang mereka buat (Nurjanah & Adman, 2018). Keterampilan tersebut disebut sebagai keterampilan di abad ke-21. Sa'pang & Purbojo (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa guru sebagai tenaga didik di era modern memerlukan pondasi yang baik, salah satunya yakni dengan memiliki keyakinan diri untuk dapat secara efektif menerapkan gaya mengajar fasilitator.

Guru dengan efikasi diri yang tinggi dinilai mampu menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dan lebih kreatif. Guru dinilai dapat menjadi lebih kreatif dan mampu mengkombinasikan metode pengajaran yang tepat dan modern, serta mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi (Khayati & Sarjana, 2015). Efikasi diri guru selain berperan langsung terhadap kreatifitas guru, juga berorientasi langsung pada pengembangan potensi guru, pelatihan guru, peningkatan desain kerja guru, komunikasi di lingkungan sekolah, inovasi, perilaku kerja positif serta stres dan kelelahan dalam menghadapi tuntutan kerja (Nurhikmah, Rahmawati, & Lestari, 2021). Tuntutan guru akan penguasaan teknologi ini dapat menimbulkan burnout yang dapat mengganggu kinerja guru, namun guru yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan lebih rendah tingkat kemungkinan mereka mengalami burnout (Puspitasari & Handayani, 2014), (Nurdin & Yudhisti, 2021).

Kinerja guru termasuk menjadi salah satu kunci dalam mencapai standar mutu pendidikan yang baik (Indriawati, Maulida, Erni, & Putri, 2022). Mangkunegara (dalam Lailatussaadah, 2015) mendefinisikan kinerja guru sebagai hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang akan dicapai oleh guru seraya melaksanakan tugasnya, sesuai dengan tanggung jawabnya selaku pengajar. Lebih lanjut dijelaskan bahwa guru sudah seharusnya mengupayakan dengan semaksimal mungkin mengerjakan tugasnya tanpa mengenal kata menyerah. Guru dengan kinerja yang baik akan merujuk pada perencanaan pembelajaran yang ada, memberi dampak terhadap suasana kelas yang lebih menyenangkan yang berdampak terhadap semangat belajar dan motivasi siswa (Afrina, 2019). Jika guru dapat memberikan output

yang sesuai, maka murid juga akan mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal, dimana hal tersebut berdampak di masa yang akan datang.

Salah satu hal yang dapat memengaruhi kinerja guru adalah efikasi diri guru. Definisi efikasi diri sendiri merujuk kepada keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan maupun dalam mencapai tujuan. Seorang guru sudah seharusnya mampu berkomitmen dalam memenuhi tugasnya sebagai pembentuk generasi penerus bangsa, sehingga penting untuk memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam proses mencapai segala tujuan (Pratikayanti & Putra, 2021). Jika seorang guru memiliki keyakinan diri yang tinggi, maka kinerja seorang guru juga dapat meningkat (Inawati & Susilowati, 2019; Afrina, 2019; Pratikayanti & Putra, 2021; Herawaty, 2016).

Tuntutan mengajar yang tinggi akan pemenuhan tanggung jawab terkait bidang akademik membuat guru memerlukan keyakinan diri yang tinggi dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Pekerjaan mengajar menjadi salah satu pekerjaan dengan tingkat stres yang paling tinggi yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti; beratnya beban kerja, kurangnya insentif, tuntutan emosional, siswa yang sulit, dan adanya persepsi mengenai status rendahnya profesi (Konerman dalam (Mulyani, Nasution, Pratiwi (2020)). Kinerja seorang guru dinilai dari prestasi hasil atau upaya yang diberikan kepada organisasi dan kontribusi terhadap organisasi tersebut. Jika seorang guru tidak memiliki keyakinan diri akan penyelesaian berbagai masalah akademik mereka, maka hal tersebut juga dapat berdampak terhadap keterikatan kerja pada organisasi. Mulyani, dkk menyimpulkan bahwa guru yang memiliki kinerja yang baik akan berpengaruh terhadap keterikatan kerja mereka, dan untuk mencapai itu diperlukan keyakinan akan kemampuan guru dalam menghadapi berbagai tantangan. Guru dengan keyakinan diri yang tinggi juga akan lebih rendah tingkat kemungkinan mengalami stres (Kurniasari, 2023).

#### *Intervensi dalam meningkatkan Efikasi Diri Guru*

Dalam proses penelitian ditemukan bahwa efikasi diri guru berdampak terhadap beberapa aspek psikologis guru sebagai pengajar. Aspek psikologis

guru ini memberikan dampak positif bagi guru sendiri, para murid, sekolah, maupun dalam dunia pendidikan secara luas. Efikasi diri dinilai sangat penting karena memberikan dampak secara langsung terhadap proses pengajaran hingga penentuan kualitas profesionalitas seorang guru. Efikasi diri guru sendiri bukan sebuah aspek yang tidak dapat dikembangkan ataupun ditingkatkan, melainkan ada beberapa teknik atau cara yang dapat dilakukan dalam prosesnya. Dalam penelitian Dalimunthe, Dewi, dan Faadhil (2020) menemukan bahwa Pelatihan Universal Design for Learning cukup berdampak pada peningkatan efikasi diri pada guru SMP Islam Terpadu di Kota Medan. Pelatihan UDL sendiri dilakukan dengan tujuan agar guru mampu merancang kegiatan pembelajaran yang dapat mengakomodasi kebutuhan seluruh siswa, dan dengan dilakukannya pelatihan ini, tingkat keyakinan guru dalam mengajar di kelas mengalami peningkatan. Pelatihan yang menggunakan pendekatan Experiential Learning ini mengakomodasi tiga faktor efikasi diri menurut Bandura yakni; pencapaian kinerja, pengalaman orang lain, dan persuasi verbal.

Dewanto (2018) mengemukakan bahwa Pelatihan Praktik Pengalaman Lapangan yang dilakukan pada calon guru Matematika dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan mereka dalam menyampaikan materi matematika pada para siswa. Hal ini sejalan juga dengan salah dua faktor yang dikemukakan oleh Bandura yakni pencapaian kinerja yang berpengaruh langsung pada keyakinan diri karena tolak ukur akan pencapaian sebelumnya serta pengalaman orang lain yang juga dapat memicu peningkatan keyakinan kemampuan. Praktik Pengalaman Lapangan ini memberikan kesan yang positif karena proses yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas-tugas nyata terkait deskripsi pekerjaan guru menimbulkan optimisme dalam menjalankan peran sebagai guru profesional kelak. PPL merupakan sumber metode yang tergolong paling kuat dalam meningkatkan keyakinan diri.

#### **SIMPULAN**

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan akan kemampuan seseorang yang dapat mengarahkan

tindakan dan upaya yang tepat untuk mencapai sebuah tujuan. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri guru terbukti memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kinerja guru, burnout, stres kerja, inovasi dan kreatifitas, keterikatan kerja, motivasi kerja, serta gaya mengajar guru. Efikasi diri juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni kecerdasan emosional, pengalaman keberhasilan terdahulu, pengalaman orang lain, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan afeksi, dukungan sosial, motivasi, tersedianya sarana dan prasarana, kesehatan fisik, kompetensi, niat, disiplin dan bertanggung jawab, serta rasa syukur kepada Tuhan.

Terdapat 2 teknik yang dapat dilakukan dalam upaya peningkatan efikasi diri guru yakni Pelatihan Universal Design for Learning dan Praktik Pengalaman Lapangan. Baik Pelatihan UDL maupun PPL keduanya terhubung dengan faktor efikasi diri yakni pencapaian kinerja, pengalaman orang lain, serta persuasi verbal. Pelatihan ini terbukti efektif dikarenakan pelatihan ini mencakup setidaknya tiga sumber efikasi diri..

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih meneliti topik yang lebih rinci mengenai faktor efikasi diri dan membuat penelitian mengenai kegiatan yang dapat meningkatkan efikasi diri guru dengan melibatkan faktor-faktor efikasi diri. Bagi sekolah terutama kepala sekolah disarankan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri guru guna menumbuhkan efikasi diri guru karena banyaknya dampak positif yang dapat diberikan kepada aspek psikologis guru guna tercapainya tujuan pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S. M. (2019). Similarity artikel: Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012. *Journal Psikodimensia*, 18(1), 85-100. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/16382/>

Achurra, C. & Villardón, L. (2012). Teacher' Self-Efficacy And Student Learning. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, Volume 2(2), 366-383.

[https://doi.org/10.15405/FutureAcademy/ejsbs\(2301-2218\).2012.2.17](https://doi.org/10.15405/FutureAcademy/ejsbs(2301-2218).2012.2.17)

Afrina, D. (2019). Hubungan kepemimpinan instruksional kepala sekolah dan efikasi diri dengan kinerja mengajar guru. *Manajer Pendidikan: Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Program Pascasarjana*, 13(2), 146-157.

<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/manajerpendidikan/article/view/9672>

Andayani, D. D., Fathahillah, F., & Abdal, N. M. (2020). Penerapan e-learning sebagai alternatif pembelajaran di masa pandemi covid-19. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 228-236).

<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2931033>

Angeles, P. M. H. (2012). Teaching efficacy, interpersonal, intrapersonal skills and teaching performance in the tertiary school. *IAMURE International Journal of Social Sciences*, 2(1), 17-25. <https://shorturl.at/cjko6>

Ariani, N. W. T. (2021). Peran Efikasi Diri Guru Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 96-102.

<https://www.ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/issue/view/172>

Aryana, S., Subyantoro, & Pristiwati, R. (2022). Tuntutan kompetensi guru profesional bahasa Indonesia dalam menghadapi abad 21. *Semantik*, 11(1), 71-86. <https://ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/semantik/article/view/2911/1335>

<https://ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/semantik/article/view/2911/1335>

Ceha, R., Prasetyaningsih, E., & Bachtar, I. (2016). Peningkatan kemampuan guru dalam pemanfaatan teknologi informasi pada kegiatan pembelajaran. *ETHOS: Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat*, 131-138.

<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/ethos/article/view/1693>

Dalimunthe, H. A., Dewi, S. S., & Faadhil, F. (2020). Pelatihan Universal Design for Learning untuk Meningkatkan Efikasi Diri Guru Sekolah

- Menengah Pertama Islam Terpadu dalam Mengajar. *Jurnal Diversita*, 6(1), 133-142. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/3784>
- Dewanto, A. C. (2018). Efektivitas PPL untuk meningkatkan efikasi diri mengajar pada mahasiswa pendidikan matematika. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(1), 1-9. <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/Delta/article/view/662>
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi indigenus pada guru bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2595>
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Lafreniere, M. A. K., & Bureau, J. S. (2013). The mediating role of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship. *Motivation and Emotion*, 37, 465-479. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-012-9314-5>
- Herawaty, D. (2016). Pengaruh kecerdasan emosional, partisipasi guru dalam forum ilmiah, keyakinan diri (self efficacy), dan motivasi kerja terhadap kinerja guru matematika. *Jurnal Review Pembelajaran Matematika*, 1(1), 71-85. <https://core.ac.uk/download/pdf/294833891.pdf>
- Inawati, I., & Susilowati, J. (2016). ANALISIS PENGARUH SELF EFFICACY DAN LOCUS OF CONTROL TERHADAP KINERJA GURU DENGAN KOMITMEN PROFESIONAL SEBAGAI MEDIASI (Studi pada SMA Negeri 1, 2, 3, 4 dan 5 Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Telaah Manajemen*, 13(2). <https://onsearch.id/Record/IOS1491.article-7245>
- Indonesia. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Lembaran Negara RI Tahun 2005 Nomor 14. Sekretariat Negara. Jakarta. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2005/14tahun2005uu.htm>
- Indriawati, P., Maulida, N., Erni, D. N., & Putri, W. H. (2022). Kinerja Guru dalam Mutu Pendidikan di SMAN 02 Balikpapan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran:JPPP*, 3(3), 204-215. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPPG/article/view/12795>
- Khayati, N., & Sarjana, S. (2015). Efikasi Diri dan Kreativitas Menciptakan Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 21(3), 243-262. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v21i3.189>
- Kurniasari, L. (2023). EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRESS KERJA: LITERATUR REVIEW. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(1), 553-557. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/6763>
- Lailatussaadah, L. (2015). Upaya peningkatan kinerja guru. *Intelektualita*, 3(1). <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/196>
- Lubna, L. (2014). Isu-isu pendidikan di Indonesia: inovasi kurikulum dan peningkatan profesionalitas guru. *Society*, 5(2), 15-25. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/society/article/download/1455/735>
- Mojavezi, A., & Tamiz, M. P. (2012). The Impact of Teacher Self-Efficacy on the Students' Motivation and Achievement. *Theory and Practice in Language Studies*, 2, 483-491. <http://www.academypublication.com/issues/past/tpls/vol02/03/08.pdf>
- Mulyani, S., Nasution, E. S., & Pratiwi, I. W. (2020). Hubungan efikasi diri dan keterikatan kerja guru taman kanak-kanak. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(1), 74-89. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/724>
- Nurdin, F. S., & Yudhisti, D. K. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Guru SLB Di Bandung Timur. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 09(1), 01-14

- Nurhikmah, H. N., Rahmawati, I., & Lestari, H. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kreativitas Kerja Guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Cibungbulang. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 3(1), 10-17. <https://doi.org/10.47467/jdi.v3i1.289>
- Nurjanah, S., & Adman, A. (2018). Analisis gaya mengajar guru korespondensi. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(2), 158-166.
- Pratikayanti, P. A. A., & Putra, D. K. N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri dan Disiplin Guru dengan Kinerja Guru. *Mimbar Pendidikan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.23887/mpi.v2i1.33185>
- Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan tingkat self-efficacy guru dengan tingkat burnout pada guru sekolah inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 59-68. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp2a9996ff38full.pdf>
- Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1-8. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/25161>
- Sabila, H., & Jabar, C. S. A. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Guru, Motivasi Kerja, dan Efikasi Diri terhadap Kinerja Guru di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 7(9). <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/15672>
- Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran dukungan sosial keluarga, atasan, dan rekan kerja terhadap resilient self-efficacy guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi*, 45(1). <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/25011>
- Saragih, F. (2022). Pengaruh Kepribadian Dan Efikasi Diri Terhadap Intensi Berwirausaha Pada Masa Covid 19. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 11(1). <https://www.jurnal.syekhnujati.ac.id/index.php/edueksos/article/view/10023>
- Sarifudin, A. (2019). peningkatan kinerja guru dalam implementasi penilaian sistem SKS melalui supervisi akademik pengawas sekolah. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(02), 417-434. <http://www.jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/539>
- Schunk, Dale. H., DiBenedetto, Maria. K. (2016). *Self-Efficacy Theory in Education from: Handbook of Motivation at School*. London: Routledge. <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315773384.ch3>
- Shaari, A. S., Yusoff, N. M., Ghazali, I. M., Osman, R. H., & Dzahir, N. F. M. (2014). The relationship between lecturers' teaching style and students' academic engagement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 118, 10-20. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.002>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sudrajat, J. (2020). KOMPETENSI GURU DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 13 (1), 100-110, <https://journals.usm.ac.id/index.php/jreb>
- Suparman, H. (2018). Konsep Pendidikan Modern dalam Perspektif Al-Qur'an. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 1(01), 61-83. <https://doi.org/10.37542/iq.v1i01.6>
- Suryaningsih, Sri Indah. (2022, Februari 14). Pemanfaatan Teknologi Pembelajaran dalam Adaptasi Pandemi Covid-19. Diakses dari <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pemanfaatan-teknologi-pembelajaran-dalam-adaptasi-pandemi-covid-19/>
- Uno, H. B., Lamatenggo, N. (2016). *Tugas Guru dalam Pembelajaran: Aspek yang Memengaruhi*. Jakarta: Bumi Aksara. Tersedia dari <https://repository.ung.ac.id/karyailmiah/show/1798/nina-lamatenggo-buku-tugas-guru-dalam-pembelajaran.html>

van der Bijl, J. J., & Shortridge-Baggett, L. M. (2001). The theory and measurement of the self-efficacy construct. *Scholarly inquiry for nursing practice*, 15(3), 189–207. [https://www.researchgate.net/publication/11490001\\_The\\_theory\\_and\\_measurement\\_of\\_the\\_self-efficacy\\_construct](https://www.researchgate.net/publication/11490001_The_theory_and_measurement_of_the_self-efficacy_construct)

Wiryanti, D., Astuti, M., Setiadi, I. K., & Iswanto, A. H. (2023). Efikasi diri, kepuasan kerja, pengembangan karir dan perilaku kewargaan organisasional pada guru. *Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis*, 6(1), 41-60. <https://doi.org/10.36407/jmsab.v6i1.344>

## **Person Centered Therapy dalam Meningkatkan Congruence Realitas Subjektif Pasien Skizoafektif Tipe Depresi dengan Kepribadian Dependen**

*(Person-Centered Therapy in Enhancing Congruence of Subjective Reality in Schizoaffective Patients with Depressive Type and Dependent Personality)*

**Muhammad Idham Tamsil\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Siswanto**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [~idham419@gmail.com](mailto:~idham419@gmail.com)

### **Abstract**

*One of the spectrums of schizophrenia is schizoaffective disorder, which includes psychotic symptoms: delusions (false beliefs about reality) and hallucinations (misperceptions through the senses), while the symptoms of mood disturbance disorder include: depression, mania, and mixed states. The aim of this study is to enhance the subjective reality of participants experiencing incongruence between the envisioned self (ideal self) and the experienced self (real self) into congruence. This research employs a qualitative phenomenological method using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data collection in this study is conducted through in-depth interviews. The data collection process involves interviews and observations. The participant is a 26-year-old female with schizoaffective disorder, depressive type, and dependent personality. Three major themes were revealed: guilt, low self-esteem, and manifested anxiety in the form of incongruence in the participant. The Person-Centered Therapy technique is implemented through 5 sessions to facilitate self-insight for the participant to achieve congruence in subjective reality, namely: 1) Acceptance of her current condition. 2) Understanding her potential (enhancing her abilities and interests). 3) Developing a sense of self-responsibility.*

**Keywords:** *Person Centered Therapy, Schizoaffective Depressive Type, Incongruence, Congruence.*

### **PENDAHULUAN**

Individu merupakan entitas yang memiliki kemampuan dalam menilai dan mengembangkan diri, namun terkadang dihadapkan pada kondisi konflik yang menyebabkan perasaan terbebani, tertekan, dan ancaman yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Situasi konflik yang terus berkembang dan tidak dapat terselesaikan menyebabkan individu beresiko mengalami masalah kesehatan mental misalnya (neurotik: kecemasan dan depresi) bahkan (psikotik: skizofrenia). Skizofrenia merupakan gangguan yang seringkali bersifat kronis dan mengganggu, ditandai oleh beragam gejala positif (delusi, halusinasi, dan perilaku yang tidak terorganisir) dan negatif (penurunan yang berkaitan dengan motivasi, minat, dan ekspresi) yang berkontribusi secara signifikan terhadap morbiditas

jangka panjang dan fungsional yang buruk pada individu (Correll & Schooler, 2020). Cakupan yang terkait dengan gangguan skizofrenia yaitu gangguan skizoafektif dengan perbedaan yang khas meliputi gejala psikotik: waham (keyakinan yang salah terhadap kenyataan) dan halusinasi (kesalahan persepsi melalui panca indera), dengan tambahan gejala gangguan perubahan suasana hati meliputi: depresi, manik dan campuran (Katherine, 2016). Prevalensi pasien sebanyak 0,3% dari populasi umum mengalami gangguan skizoafektif berkontribusi pada tingkat penyakit dan angka kematian yang signifikan sekitar 10% (Kaplan, 2010). Gejala gangguan skizoafektif tersebut dimulai (usia remaja, dewasa, bahkan lansia) dengan wanita lebih cenderung mengalami gangguan skizoafektif tipe depresi, sementara pria lebih cenderung mengalami

gangguan skizoafektif tipe manik (Khairina & Aini, 2021). Perubahan suasana hati disertai halusinasi dan waham menyebabkan kesulitan dalam memahami kondisi partisipan oleh karena itu intervensi yang akan diberikan adalah *person centered therapy* (PCT) dengan menciptakan kondisi lingkungan nyaman untuk bercerita dalam mengungkapkan masalah dan perasaannya.

Pendekatan *person centered therapy* (PCT) yang dipelopori oleh Carl Rogers memfokuskan pada kesanggupan individu dalam penyelesaian masalah dan tanggung jawab terhadap masalahnya meliputi keterbukaan atas pengalaman, kepercayaan, evaluasi, kesediaan, dan keinginan untuk bergerak menuju aktualisasi diri. Namun individu yang mengalami ketidakselarasan atau ketidaksesuaian (*incongruence*) menyebabkan individu kesulitan mencapai aktualisasi diri dan berujung dengan terbentuk gejala gangguan yang persisten. Karakteristik pribadi yang menyimpang atau tidak mampu menjadi aktualisasi diri (Nelson., dkk 2011) yaitu: 1). Ketidaksesuaian antara persepsi terhadap diri dan pengalamannya nyata individu 2). Adanya ketidaksesuaian antara individu memandang diri (*self-concept*) dan kenyataan. 3). Terdapat inkongruensi antara konsep diri yang ideal, konsep diri, dan organisme/lingkungan. 4). Kesenjangan konsep diri yang ideal dan konsep diri menyebabkan fantasi pada individu, 5). Kesenjangan antara konsep diri dan organisme (*real self*), sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri (inferioritas). 6). Sulit memberikan penilaian terhadap dirinya, orang-orang disekitarnya, dan peristiwa yang terjadi di lingkungannya secara objektif. Beberapa kondisi tersebut berkontribusi menjadi sebuah rangkaian terbentuknya gejala gangguan skizoafektif dengan adanya keyakinan yang salah terhadap kenyataan, kesalahan persepsi, dan adanya perubahan suasana hati yang meningkat.

*Person centered therapy* efektif meningkatkan interaksi sosial dan aktivitas individu yang mengalami gangguan skizoafektif (Zarshenas., dkk 2013). Selama proses intervensi berlangsung terapis/konselor diharapkan mampu menerapkan teknik *person-*

*centered therapy*. Terdapat tiga sikap utama konselor yang diperlukan selama proses terapi berlangsung yaitu (Huebner, 2022): 1). Kongruensi yaitu terapis dengan penuh kesadaran untuk hadir dan terbuka, sehingga dapat tulus menjadi dirinya sendiri (sesuai dengan perkataan dan perbuatan). 2). Empati yaitu kemampuan untuk mendengarkan/memahami cara pandang (meliputi pikiran, ide dan perasaan orang lain). Memahami pandang dan perasaan individu berdasarkan kerangka pemikiran internal yang dimilikinya (*internal frame of reference*). 3). Penerimaan positif tak bersyarat yaitu penerimaan konselor terhadap kondisi individu (meliputi: sikap hangat, perasaan tulus, menghargai, dan menghormati) apapun perilakunya tanpa adanya penghakiman. Konselor mencoba memahami dan menerima perasaan abnormal (rasa sakit, takut, dan sebagainya). Konselor kemudian memfasilitasi individu untuk menerima perasaan dan pengalamannya sendiri, kemudian memaknainya.

Dinamika psikologis yang dialami partisipan dapat dijelaskan dengan pendekatan *person centered therapy*. Proses terbentuknya gangguan yang dialami partisipan dimulai dengan pola asuh keluarga yang otoriter. Partisipan menyampaikan bahwa ayahnya merupakan sosok yang tegas sedangkan ibu galak, penuh aturan, dan terkadang memukul (*cubit*), ia kemudian mengembangkan penilaian untuk patuh dan dituntut untuk memenuhi keinginan orang tuanya. Sejak kecil hingga dewasa partisipan selalu mendorong pengambilan keputusan kepada orang tuanya. Partisipan penurut dan cenderung diarahkan oleh orang tuanya. Hal tersebut termanifestasi dalam beberapa perilaku partisipan (misalnya: ketakutan mengungkapkan keinginannya, ketakutan ditinggalkan, dan kesulitan pengambilan keputusan). Pengalaman ini menunjukkan adanya *conditional positive regard* dari lingkungan terdekat terutama orang tua. Bersikap patuh, baik dan memenuhi keinginan orang tua membentuk *condition of worth* agar mendapatkan kasih sayang, penghargaan dan penerimaan.

*Self-concept* sebagai pribadi yang patuh dan penurut diperkuat dengan pengalaman mendapat

*conditional positive regard* dari keluarga sejak ia kecil hingga dewasa. Partisipan seringkali menerima *conditional positive regard* yang merasa dirinya hanya akan dicintai jika memenuhi syarat-syarat atau tuntutan yang diberikan lingkungannya, ia menjadi kurang mampu menerima, mencintai, dan mengapresiasi dirinya sendiri (*lack of positive self-regard*). Agar mendapatkan cinta dan penerimaan dari lingkungan, partisipan berusaha memenuhi tuntutan lingkungan. Hal ini kemudian membentuk *ideal-self* dari diri partisipan, ia kemudian memiliki *ideal-self* yaitu ingin menjadi anak yang patuh, baik, dan berprestasi. Partisipan cukup mampu memenuhi tuntutan tersebut dengan bantuan orang tua sehingga masih *congruence* karena pengalaman sesuai dengan konsep dirinya. *Congruence* merupakan kondisi pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang sesuai, utuh, integral, dan sejati (Corey, 2013). Namun pada kenyataannya partisipan mulai kesulitan untuk memenuhi tuntutan yang menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Partisipan membentuk *real-self* yaitu: membantah orang tua, dan kesulitan berprestasi (nilai kurang memuaskan, mengulang ujian skripsi, dan telat menyelesaikan kuliah). Hal tersebut menyebabkan *incongruence* yang termanifestasi perilaku yang bermasalah. *Incongruence* merupakan kesenjangan antara *self-concept* dan *orgasmic experiences*. Semakin besar *incongruence* yang dirasakan, maka individu semakin *vulnerable* (rentan). Individu akan mengalami kecemasan (*anxiety*) dan berakibat pada timbulnya perasaan terancam (*threat*), yaitu kesadaran bahwa diri tidak lagi *congruence*. Kondisi *incongruence* memberikan pengaruh terhadap kemampuan persepsi partisipan dalam memahami konsep realitas. Pengalaman partisipan yang tidak menyenangkan membentuk suatu perilaku untuk merespon situasi di lingkungan sekitarnya secara konsisten sesuai persepinya (realitas subjektif) terhadap situasi yang sedang dihadapi. Persepsi yang bersifat subjektif individu sesuai dengan kerangka berpikir yang dipercaya oleh sendiri dirinya sendiri dan tidak didasarkan pada realitas

objektif. Partisipan mengembangkan realitas subjektif yang keliru berdasarkan pengalaman yang tidak menyenangkan dari kondisi sebelumnya.

Peneliti menggunakan observasi dan wawancara dalam memahami gejala/perilaku terkait masalah yang dialami partisipan. Berdasarkan hasil observasi yang dialami partisipan yaitu: menarik diri (malas mengikuti kegiatan), perilaku agresif/perubahan suasana hati (mudah marah), sulit tidur di malam hari, gelisah, dan mondar-mandir. Halusinasi (auditorik: bersifat *commanding* untuk mencekik, mengancam keluarga, dan memerintahkannya rohnya keluar) dan visual: melihat makhluk-makhluk halus). Adanya waham curiga: meyakini ada yang ingin mengirim santet atau melukai dirinya; dan waham kebesaran: merasa dirinya memiliki mata batin/indigo yang berhubungan dengan kemampuan supranatural.

Sedangkan dari berdasarkan hasil wawancara dari partisipan menyampaikan beberapa pernyataan:

"Partisipan menyampaikan: Cuma bisa bohong ini itu biar papa sama mama seneng aja, biar kalian gak khawatir sama aku, maafin aku ya ma, aku gak bisa jadi perempuan yang sesuai pesan mama buat jadi orang yang lemah lembut dan baik hati ke orang-orang, maafin aku ya pa, aku gak bisa jadi orang yang yang diinginkan papa, cuma bisa maksain kepinginanku aja, maafin kalau aku suka marah ke papa kalau misal keinginanku ga dikasih sama papa. Aku itu sudah melakukan hal yang kubisa padahal, tapi aku selalu disalahkan oleh mereka, bukannya ini tandanya aku tidak dibutuhkan kak? Bukankah aku tidak berguna untuk mereka? Aku kayak cemas dulu sih kak, kayak bingung harus ngapain, kadang juga panik."

Terdapat beberapa hal yang diungkapkan partisipan mengenai kondisi yang dialaminya yaitu: penyesalan, adanya perasaan tidak berguna dan ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang termanifestasi dalam bentuk *incongruence* pada partisipan. Partisipan juga

mengeluhkan mengenai dirinya yang tidak dapat melakukan apapun, meyakini berada di fase terburuk, merasa tidak akan memiliki masa depan, kurangnya kesadaran untuk rutin meminum obat, dan rasa penyesalan dikarenakan tidak dapat membanggakan keluarga. Kondisi *incongruence* menyebabkan partisipan mengembangkan realitas subjektif yang cenderung negatif, dengan adanya pendekatan *person centered therapy* diharapkan membantu individu dalam mengembangkan realitas, menurunkan ketidakselarasan (*incongruence*) antara diri yang dicita-citakan (*self-ideal*) dengan diri yang dialami (*real-self*) menjadi (*congruence*), dan membantu individu agar dapat memberdayakan seluruh potensi dirinya secara optimal.

## METODE

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang partisipan perempuan di lembaga pemulihan berusia 26 tahun memenuhi kriteria skizoafektif tipe depresif dan gangguan kepribadian dependen berdasarkan diagnosa peneliti dan rekam medis. Hasil asesmen yang dilakukan melalui: Alat tes psikologi (grafis, *Wartegg*, *Woodworth's inventory*, *symptoms checklist 90*, *Beck depression inventory II* dan SPM) observasi partisipatif, dan wawancara semi terstruktur (*autoanamnesa* dan *alloanamnesa*). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif yang dikenal dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dan teknik *person centered therapy*. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan bagaimana individu memberi arti atau memaknai suatu fenomena dari sudut pandang individu itu sendiri. Berikut adalah urutan dalam proses analisis sesuai prosedur *Interpretative Phenomenological Analysis* (Smith dkk., 2009): membaca transkrip berulang-ulang; pencatatan awal (initial noting); mengembangkan tema emergen; mengembangkan tema superordinat; beralih ke transkrip partisipan berikutnya menemukan pola partisipan; dan membuat tema induk. Teknik *person centered therapy* yang disusun sebanyak lima sesi

pertemuan menjadi sarana bagi partisipan untuk melakukan *self-insight* dalam meningkatkan *congruence* pada realitas subjektif yaitu: *intake rapport*, *self-exploration*, *openness to experience*, *self-acceptance* dan *choose and take action* (Istiono, 2019).

## HASIL

Teknik *person centered therapy* yang disusun sebanyak lima sesi pertemuan menjadi sarana bagi partisipan untuk melakukan *self-insight* dalam meningkatkan *congruence* pada realitas subjektif yaitu: 1). **Intake Rapport**, Sabtu 10 Juni 2023: Peneliti memberikan penjelasan mengenai gangguan yang dialami partisipan meliputi gejala (waham, halusinasi, menarik diri, dan perubahan suasana hati/perilaku agresif) dan hal-hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi gejala gangguannya. Peneliti hadir secara penuh sehingga meyakinkan partisipan agar mulai sadar dan terbuka dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. 2). **Self Exploration**, Sabtu 17 Juni 2023: Memberi kesempatan dan kebebasan partisipan untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya agar mengurangi konflik terhadap perasaan dalam diri partisipan yang menggangukannya secara fisik, emosional dan sosial. Peneliti memunculkan sikap empati dalam memahami afek emosi yang dirasakan partisipan yaitu: harga diri rendah, dan kecemasan. Adanya perasaan lega setelah partisipan menceritakan dengan bebas mengenai emosi yang dipendam. 3). **Openness to Experience**, Sabtu 24 Juni 2023: Mengeksplorasi kondisi partisipan berdasarkan pengalaman dalam dirinya berdasarkan ingatan dan kondisi yang membentuk keadaan partisipan. Peneliti menggunakan penerimaan positif tak bersyarat dalam memahami pengalaman/kejadian yang dialami partisipan yaitu rasa bersalah (kehilangan minat dan kegembiraan) karena ketidakmampuannya dalam memenuhi keinginan orang tuanya. Partisipan belajar untuk menghargai kondisinya untuk tidak hidup di pengalaman masa lalu/kekhawatiran akan masa depan. Partisipan membentuk pengalaman yang baru

untuk hidup di kondisinya saat ini bahwa ia berfungsi secara penuh. 4). **Self-Acceptance**, Sabtu 01 Juli 2023: Meningkatkan penerimaan terhadap kondisi partisipan sebagaimana adanya dengan segala masalahnya. Peneliti membantu partisipan untuk melihat dirinya mengenai kelebihan yang dimilikinya atau sesuatu yang dapat dikembangkan. Partisipan mulai mengembangkan minat belajar bahasa asing, menggambar, dan belajar cara merawat anjing. 5). **Choose and Take action**, Minggu 09 Juli 2023: Partisipan dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung

jawab atas keputusannya. Meningkatkan *self-insight* (wawasan diri) partisipan dalam menyelesaikan masalah-masalahnya agar dapat mampu memunculkan *congruence* realitas partisipan agar mampu menghadapi kesulitan (memahami keinginan, potensi dan emosi) dan menjalani kehidupan yang utuh sesuai dengan cara yang dipilih oleh partisipan.

Berikut hasil perubahan partisipan dengan beberapa tema yang berhasil diungkap dari kondisi *incongruence* menjadi *congruence* yang muncul dalam penelitian:

**Tabel 1.** Hasil Perubahan Partisipan

<i>INCONGRUENCE</i>	<i>CONGRUENCE</i>
<p>1. Perilaku rasa bersalah partisipan meliputi:</p> <p>a. Adanya penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan:  <i>"Dulu aku salah dan berdosa kepada Mama"</i>  <i>"Cuma bisa bohong ini itu biar papa sama mama seneng aja, biar kalian gak tetap diterima oleh kalian maafin aku ya ma"</i></p> <p>b. Perasaan mendapatkan hukuman:  <i>"Sekarang aku disini dan selalu tidak nyaman untuk tidur". "aku sebenarnya sakit hati ketika aku berada disini, aku selalu menunggu kalian untuk menjemputku tapi kalian tidak pernah datang, aku merasa kesepian disini, dan selalu menangis".</i></p> <p>c. Perasaan gagal memenuhi ekspektasi:  <i>"Aku sudah gagal jadi anak mama dan papa, aku dilarang pacaran tapi aku melanggar perintah mama dan papa."</i>  <i>"Aku gagal dalam mengerjakan tugas kuliah, gagal ujian skripsi, dan telat wisuda padahal aku pengen banget cepat wisuda agar dapat membuktikan pada orang-orang"</i>  <i>"Apa yang mau kalian harapkan dari anakmu mama dan papa yang selalu gagal dan tidak berhasil ini"</i></p> <p>2. Harga diri rendah partisipan meliputi:</p> <p>a. Adanya perasaan tidak berguna:</p>	<p>1. Perilaku penerimaan diri:</p> <p>a. Adanya kesadaran diri atas kondisinya;  <i>"Gk apa-apa kalau harus disini dulu, biar bisa belajar dengan mentor disini"</i>  <i>"Ya gimana ya, terkadang perubahan memerlukan pengorbanan. Meskipun sulit menjauh dari keluarga, aku melihat hal ini tuh sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar."</i>  <i>"Aku sih percaya ya di tempat ini, aku akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi kondisi saya"</i></p> <p>b. Mampu mengekspresikan dirinya:  <i>"Sekarang aku bisa mengungkapkan perasaanku, kak, tanpa takut dimarahin atau dicap jelek, bisa berperilaku dengan aku yang sebenarnya tanpa berpura-pura"</i>  <i>"Disini to kak, berarti aku bisa berbicara tanpa ragu kan, aku bisa berperilaku sebagaimana adanya sih, dan mengekspresikan ide-ide dengan jujur hehe, tanpa perlu khawatir tentang penilaian negatif dari orang sekitarku"</i></p> <p>2. Adanya kepercayaan diri</p> <p>a. Pengakuan diri:  <i>"Seorang sarjana DKV bisa gambarlah, aku"</i>  <i>"aku kan bisa belajar bahasa inggris dan menggambar, pengen itu"</i></p>

- 
- "Aku pengen banget bantuin orang tua. Tapi mungkin gak bisa juga, aku gak punya kemampuan."*
- "Aku jadi merasa kalau kemampuanku sudah lama hilang dan tidak bisa dikeluarkan lagi."*
- b. Perasaan tidak bersemangat untuk beraktivitas:  
*"Lagi malas, pengen tidur saja kak. Gak ada yang menarik untuk dikerjakan"*  
*"Gak ada Sukanya gitu sekarang, kayak feelnya gak dapat"*
- c. Cenderung menyalahkan dirinya sendiri:  
*"Aku tuh kelihatan jelek dan gendut"*  
*"Entah lah, aku kayak orang yang benci banget sama diriku sendiri, kayak aku tu jijik banget sama kelakuanku sekarang"*
- d. Pandangan pesimis terhadap hidup:  
*"Siapa ya kak yang mau temenan atau dekat dengan orang yang aneh kayak aku, kayak udah hopeless banget sih kak aku"*  
*"Aku ga ada tujuan hidup lagi sih, bahkan sekarang aku jadi bingung sama cita-cita ku sendiri kak"*
3. Kecemasan partisipan meliputi:
- a. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi masa depan:  
*"Mungkin kondisiku dapat lebih buruk lagi kak" kalau misalnya aku jadi hilang kendali terus aku ngamuk-ngamuk gimana ya, keluarga masih mau sama aku tidak ya."*
- b. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah:  
*"Mama dan Papa yang selalu bantuin sama nemenin aku, tapi disini aku gak punya siapa-siapa"*  
*"aku tuh takut kalau misal aku ketika ada masalah tuh jadi kayak orang yang bingung gitu kak"*  
*"aku kayak cemas dulu sih kak, kayak bingung harus ngapain, kadang juga panik"*
- "Ternyata menjadi sarjana DKV tidak hanya soal menggambar, tetapi juga banyak hal lain yang dapat aku kuasai. Aku bangga dengan kemampuan menggambar yang telah aku kembangkan selama ini, namun aku juga merasa antusias untuk belajar bahasa Inggris. Aku yakin kombinasi antara keahlian seni visual dan kemampuan berbahasa Inggris akan membuka pintu untuk peluang yang menarik di masa depan."*
- b. Belajar dari kegagalan:  
*"Mungkin pernah gagal tapi aku kan mencoba belajar lagi dari itu"*  
*"Setidaknya akan kujadikan sebuah pelajaran untuk mencoba"*  
*"Aku percaya sih kak, bahwa aku bisa melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Bukan sebagai tanda kelemahan ya kak, kegagalan mengajarkan aku ketahanan dan memberikan landasan untuk membangun mentalitas positif dan meningkatkan kepercayaan diri sih"*
3. Rasa tanggung jawab
- a. Kontrol Diri:  
*"Dulu saya suka marah ke mentor dan berkata kasar dan membentak teman-teman disini tapi sekarang berkurang karena ingat mereka orang baik"*  
*"Aku seorang sarjana seharusnya bisa mengontrol emosi"*  
*"Aku belajar memahami gejala sakitku kak, dan "Sebagai seorang sarjana, aku sadar akan pentingnya mengontrol diri."*  
*"Dulu, aku seringkali merasa bingung dan takut dengan perubahan suasana hati yang tiba-tiba itu kak. Namun, seiring waktu, aku memahami gejala-gejala ini lebih baik. Aku belajar untuk mengenali saat mereka muncul dan mencari cara untuk mengatasinya dengan lebih baik."*
- b. Mandiri:
-

---

“aku sudah sering bangun pagi kak, tanpa harus dibangunkan aku ikut terus loh kegiatan tanpa harus diperintah mentor”

“Saya juga aktif mengikuti kegiatan tanpa harus menunggu perintah dari mentor lo kak. Jadi menurutku inisiatif ini bukan hanya menunjukkan kemandirian ku kak, tetapi juga memberi saya kepuasan dan rasa tanggung jawab atas tindakan-tindakanku.”

“Sering kali to kak, aku mengambil inisiatif untuk menyelesaikan tugas-tugas atau menghadapi tantangan tanpa perlu mengandalkan orang lain sih sekarang”.

c. Tekun:

“kata mentor aku rajin loh kak sekarang sering minum obat, kursus bahasa inggris, tapi menggambar masih sekali dua kali”

“Aku dapat anjing dari Pak D, aku ditugaskan yang merawatnya tiap hari rutin memberi makan dan minum”

“Saya merasa senang karena mentor mengatakan bahwa saya telah menunjukkan sikap rajin”.

“Setiap pagi, saya dengan sungguh-sungguh mengatur jadwal harian, memastikan untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu.”

“Rutinitas membersihkan, merapikan, dan mengatur ruangan saya lakukan dengan sungguh-sungguh. Walaupun terkadang bisa melelahkan”

---

Terdapat 3 tema yang berhasil diungkap yaitu: rasa bersalah, harga diri rendah, dan kecemasan yang termanifestasi dalam bentuk *incongruence* partisipan. *Person centered therapy* memberikan perubahan pada partisipan terhadap realitas subjektif menjadi *congruence* dengan 3 tema partisipan yaitu penerimaan diri, kepercayaan diri, dan rasa tanggung jawab.

#### DISKUSI

Pada penelitian ini partisipan dapat melakukan *self-insight* terhadap realitas subjektif yang dialaminya

dengan kondisi *incongruence* menjadi *congruence*. Harga diri rendah memunculkan perasaan tidak berguna pada partisipan yang menyebabkan dirinya tidak bersemangat dan sering menyalahkan diri sehingga berakibat adanya perasaan pesimis yang terus muncul. Penerapan *person centered therapy* partisipan mengalami perubahan dalam membangun rasa percaya diri dengan mulai belajar mengenali, menghargai kemampuan (sesuai potensi yang dimiliki) dan bertanggung jawab atas pilihannya. *Person centered therapy* dalam layanan konseling

mampu meningkatkan kepercayaan diri individu (Azzahra., dkk 2019).

Pengalaman negatif di masa lalu menyebabkan perasaan tidak nyaman partisipan misalnya: kesulitan memahami pelajaran (sering mendapat nilai yang kurang memuaskan, mengulang ujian skripsi, telat menyelesaikan kuliah), kesulitan membangun relasi (*bullying*), dan sering bertengkar dengan keluarga terutama orang tua ataupun adiknya. Kondisi tersebut menyebabkan keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi masa depan dan ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah sebagai respon kecemasannya. Terdapat perubahan yang dialami partisipan yaitu: menyibukkan diri untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan pasien yang lain agar tidak terfokus dengan hal-hal yang membuatnya cemas. Efektivitas terapi *person centered therapy* berkontribusi dalam perubahan menurunkan tingkat kecemasan (Stephen., dkk 2011)

Adanya penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan menimbulkan pemikiran mendapatkan hukuman, dan perasaan gagal memenuhi ekspektasi termanifestasi dalam rasa bersalah. Hal tersebut didasarkan pada kondisi lingkungan keluarga partisipan yang menuntutnya untuk mematuhi aturan yang berlaku di keluarga dan norma sosial di masyarakat. Proses terapi *person centered therapy* menghasilkan perubahan positif berupa penerimaan diri dengan adanya kesadaran diri atas kondisinya dan mampu mengekspresikan dirinya. Konseling dengan pendekatan *person centered therapy* menghasilkan peningkatan kemampuan penerimaan diri individu ditinjau perubahan positif berdasarkan persepsi dan perilaku (Mutiah & Heru, 2017).

Berdasarkan teknik *person centered therapy* yang dilakukan sebanyak 5 sesi pertemuan menjadi sarana bagi partisipan melakukan *self-insight* dalam mengembangkan realitas subjektif partisipan yang baru sehingga menurunkan ketidakselarasan (*incongruence*), antara diri yang dicita-citakan (*self-ideal*) dengan diri yang dialami (*real-self*) menjadi (*congruence*) serta adanya keinginan menemukan dan memberdayakan seluruh potensi dirinya secara

optimal sesuai dengan kemampuannya. Partisipan telah membentuk realitas subjektif yang baru dengan memiliki kesadaran dan menerima secara penuh atas kondisinya. Partisipan mulai mampu menilai dan mengembangkan potensinya secara bertahap dengan bersosialisasi serta mengikuti kegiatan dalam meningkatkan kemampuannya. Efektivitas *person centered therapy* dalam beberapa kasus pada pasien skizoafektif mampu memberikan perubahan-perubahan positif. *Person centered therapy* menjadi media dalam memunculkan *self-insight* pada pasien skizoafektif terhadap pengalaman yang menyebabkan depresi (Istiono, 2019). *Person centered therapy* meningkatkan keterampilan sosial dan kegiatan keseharian pada pasien yang mengalami gangguan skizoafektif (Zarshenas., dkk).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *person centered therapy* efektif dalam meningkatkan *congruence* realitas subjektif partisipan skizoafektif tipe depresi dengan kepribadian *dependen*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tanda-tanda perubahan partisipan ditinjau dari hasil intervensi, sebagai berikut: 1). Adanya penerimaan atas kondisi yang dialaminya (menerima kenyataan untuk jauh dari keluarga selama menjalani perawatan di lembaga pemulihan). 2). Partisipan secara mandiri mampu untuk terbuka terhadap pengalamannya terkait perasaan bersalah, harga diri rendah, dan kecemasan karena tidak dapat memenuhi keinginan orang tuanya. Partisipan mulai belajar untuk menghargai kondisinya dengan tidak hidup pada pengalaman masa lalu/kekhawatiran akan masa depan namun fokus dengan kehidupan saat ini yang dijalannya. 3). Meningkatnya kepercayaan diri dengan adanya keinginan berinteraksi dan bersosialisasi dengan pasien yang lain. 4). Partisipan telah mampu memunculkan rasa tanggung jawab terhadap dirinya dengan bersedia untuk rutin meminum obat, mulai aktif mengikuti kegiatan rutin selama berada di tempat pemulihan, mengikuti kelas rutin

(menggambar dan prakarya) dan mulai rutin untuk melakukan *activity daily living* (ADL). 5). Memahami potensi dengan meningkatkan kemampuan dan minat yang dimilikinya yaitu: belajar bahasa asing, menggambar, dan belajar cara merawat anjing. 6). Adanya perasaan lega karena dapat bercerita dengan bebas mengenai dirinya tanpa takut akan mendapatkan penilaian yang buruk dari orang disekitarnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, D. R., Septyanti, R. N., & Yuliani, W. (2019). Pengaruh Client-Centered Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 30-36. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4174>
- Corey, G. (2013). *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Correll, C. U., & Schooler, N. R. (2020). Negative symptoms in schizophrenia: A review and clinical guide for recognition, assessment, and treatment. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 519–534. <https://doi.org/10.2147/NDT.S225643>
- Huebner, J. (2022). Person-Centered Approach to Introduce Working with Clients who Sexually Offend. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 15(2). Retrieved from <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol15/iss2/16>
- Istiono, A. (2019). Person Centered Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Skizoafektif. *In Proceeding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2(1), 180-191. <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/688/345>
- Kaplan H.,I, Sadock B.J., & Grebb J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid II*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Katherine, D. (2016). *Understanding Schizoaffective Disorder*. In *Handbook of Bipolar Disorder: Diagnosis and Therapeutic Approaches*. London: Mind. Retrieved from <http://www.mindjersey.org/res/img/downloads/understanding-schizoaffective-disorder-2016-pdf.pdf>
- Khairina, T., & Aini, S. (2021). Family Role on Schizoaffective Mixed Type Patient Treatment. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 10(2), 79–82. <https://doi.org/10.20473/jps.v10i2.22857.79>
- Mutiah, N., Z., & Heru, S. (2017). Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Client Centered Theraphy Terhadap Kemampuan Penerimaan Diri Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Wanita "Wanodvatama" Surakarta Tahun 2016/2017. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Unisri Surakarta*, 3(1). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/735363>
- Nelson, Richard & Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sareh, Z., Zahra, A., Parsa, H., Ali., T. (2013). Client-Centered Occupational Therapy on the basis of Canadian Process Performance Framework in Schizoaffective: A Case Study. *J Res Rehabil Sci*, 9(4), 767-776. [https://jrrs.mui.ac.ir/ojs/index.php/jrrs/article/view/2402/journal/article\\_16723.html](https://jrrs.mui.ac.ir/ojs/index.php/jrrs/article/view/2402/journal/article_16723.html)
- Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (2016). *Teori Kepribadian*. Jakarta : EGC
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis-Theory, Method, And Research*. London, UK: Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/eng/eur/interpretative-phenomenological-analysis/book250130>
- Stephen, S., Elliott, R., & Macleod, R. (2011). Person-centred therapy with a client experiencing social anxiety difficulties: A hermeneutic single case efficacy design. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(1), 55–66. <https://doi.org/10.1080/14733145.2011.546203>

## **Literature Review: Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan di Indonesia**

*(Literature Review: Organizational Citizenship Behavior of Employees in Indonesia)*

**Fairuz Dhiya Nur Rizqi\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Kristiana Haryanti**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : \*fairuzdhiya01@gmail.com

### **Abstract**

*Organizations need qualified employees who are willing to work outside their main duties, which is called organizational citizenship behavior (OCB). OCB in the workplace is considered important for organizational survival to increase performance and productivity. This research is a literature review study. The purpose of reviewing the literature on OCB is to provide a review of OCB research in Indonesia and to provide a more comprehensive understanding of various aspects of the OCB construct based on the dimensions of the results of previous studies. This literature review was conducted on articles examining OCB in Indonesia in the last five years. Articles are obtained through online journal databases, article searches are adjusted to the criteria; (1) the research was conducted from 2017 to 2022; (2) OCB research was conducted in Indonesia; (3) the article was entered into a accredited national journal when it was published, namely Sinta 1 to Sinta 4. Based on the results of the review, it shows that the majority of OCB research in Indonesia uses research methods in the form of a scale adapted from Organ theory with five dimensions, namely: altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue, and conscientiousness. The implications for further OCB research require a study of OCB assessment standards in companies so that OCB assessments can be differentiated from other types of work.*

**Keywords:** OCB, Indonesia, literature review

### **PENDAHULUAN**

Perusahaan di Indonesia saat ini membutuhkan sumber daya manusia yang memiliki kualitas baik dan integritas yang tinggi guna perusahaan mampu bersaing dengan perusahaan lainnya. Dalam menghadapi persaingan bisnis yang semakin ketat, perusahaan tidak hanya membutuhkan karyawan yang memiliki kemampuan dengan taraf rata-rata, melainkan karyawan juga diharapkan mampu menginvestasikan dirinya untuk terlibat dalam pekerjaan, bersikap proaktif, serta memiliki komitmen tinggi terhadap standar kualitas kerja (Mandala dan Nurendra, 2020).

Produktivitas kerja karyawan menjadi aspek terpenting dalam sebuah perusahaan. Apabila perusahaan mempekerjakan individu yang tidak memiliki kualitas dan integritas yang baik maka yang akan terjadi adalah kemerosotan pada perusahaan. Salah satu perilaku dari sumber daya manusia yang dapat membantu perusahaan adalah *organizational citizenship*

*behavior* (OCB). OCB merupakan salah satu aspek dari aktivitas individu dalam melaksanakan pekerjaan. Perusahaan atau organisasi dapat dikatakan berhasil apabila karyawannya tidak hanya melakukan tugas-tugas pokok saja.

Djatola dan Hilal (2022) mengungkapkan bahwa OCB merupakan perilaku sukarela dalam mengerjakan tugas diluar tugas pokok karyawan tersebut tanpa adanya permintaan *reward* secara formal dari perusahaan. Pentingnya menumbuhkan OCB di dalam perusahaan merupakan salah satu yang menjadi syarat utama bagi perusahaan apabila ingin dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hartantyo dkk, 2019). Secara spesifik OCB dapat mempengaruhi kinerja perusahaan dalam hal mendorong peningkatan produktivitas karyawan, mendorong penggunaan sumber daya organisasi yang dimiliki perusahaan, memberikan fasilitas kegiatan koordinasi antar karyawan, mempertahankan

kan karyawan yang berkualitas dengan membuat lingkungan kerja sebagai tempat menyenangkan untuk bekerja, serta meningkatkan kemampuan perusahaan untuk melakukan adaptasi terhadap perubahan lingkungan (Muhdar, 2015).

Salah satu negara yang memiliki minat dalam penelitian tentang OCB yaitu Indonesia, misalnya pada penelitian awal yang dilakukan oleh Wijayanto dan Kismono (2004) yang mengungkap bagaimana konstruk ini timbul karena adanya *job embeddedness* dan dimediasi oleh rasa bertanggung jawab dari para perawat di suatu rumah sakit swasta Indonesia. Penelitian tersebut kemudian diikuti oleh penelitian-penelitian selanjutnya pada sampel, jenis penelitian hingga anteseden yang beragam (Grasiawaty, 2021).

Penulisan ini bertujuan untuk memberikan ulasan mengenai penelitian OCB di Indonesia pada rentang lima tahun terakhir. Tulisan ini dimaksudkan untuk mengetahui teori apa saja yang dibahas dalam konteks OCB serta hal-hal lainnya yang berkaitan dengan penelitian OCB di Indonesia. *Literature review* ini dilakukan dengan mengumpulkan artikel penelitian-penelitian OCB yang telah dilakukan di Indonesia. Artikel penelitian kemudian dianalisis berdasarkan konstruk OCB, responden penelitian, serta metode penelitian.

## METODE

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode *systematic literature review*, merupakan suatu metode yang berkaitan dengan tinjauan Pustaka. *Systematic literature review* adalah sarana untuk mengidentifikasi, menilai, serta menjelaskan berbagai penelitian yang berkaitan dengan bidang topik tertentu (Yusril, 2021).

Pencarian data dilakukan melalui dua *database online journal* yang dapat diakses oleh peneliti, yaitu Portal Garuda Indonesia dan google *scholar*. Kriteria dari pencarian ini adalah: (1) penelitian dilakukan mulai tahun 2017 hingga 2022; (2) penelitian OCB dilakukan di Indonesia; (3) masuk ke dalam jurnal nasional terakreditasi saat artikel tersebut terbit yaitu Sinta 1 sampai Sinta 4. Langkah utama dilakukan peneliti yaitu melakukan penelusuran tinjauan pustaka guna mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan OCB. Kemudian dilanjutkan menyaring artikel berdasarkan tujuan dan kriteria penelitian ini. Dalam penulisan ini, penulis berfokus pada penelitian OCB yang dilakukan di Indonesia.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran, terdapat 20 artikel yang sesuai dengan kriteria.

**Tabel 1.** Artikel yang diperoleh dari penelusuran peneliti

No.	Temuan	Persentase
1.	Metode pengumpulan data	Kuesioner
		kuesioner dan wawancara
2.	Jurnal penerbit	Jurnal Ekonomi dan Bisnis
		Jurnal Psikologi
		Jurnal lainnya
3.	Konstruk OCB	Organ
		Podsakoff
		William & Anderson
4.	Partisipan	Karyawan swasta
		Pegawai Pemerintah
		Tenaga Medis
		Tenaga Pendidik

## DISKUSI

### Metode Pengumpulan Data

Hal menarik dalam melakukan *literature review* yaitu mayoritas penelitian menggunakan data primer atau skala untuk mengambil data OCB. Padahal penggunaan metode tersebut akan memungkinkan terjadinya *common method variance* (Podsakoff dalam Grasiawaty, 2021). *Common method variance* diketahui jika sumber data penelitian berasal dari satu sumber yaitu untuk kuesioner yang digunakan dalam mengukur variabel bebas dan terikat. Padahal, berdasarkan meta-analisis yang dilakukan oleh Podsakoff dkk (2000), OCB merupakan salah satu konstruk dengan kecenderungan *social desirability* yang tinggi sehingga sangat rentan bias apabila menggunakan sumber yang sama. Dengan itu maka diharapkan para peneliti berikutnya dapat menekankan pada partisipan untuk mengerjakan lebih disesuaikan dengan kondisi masing-masing, selain itu peneliti berikutnya juga lebih memperhatikan temuan tersebut sehingga hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

### Konstruk OCB yang diteliti di Indonesia

Jika dicermati konstruk penelitian OCB yang paling banyak diadopsi oleh peneliti-peneliti di Indonesia adalah milik Organ (1988) ataupun konstruk turunannya Organ (2006). OCB menurut Organ (1988) memiliki lima dimensi, menurut Podsakoff dkk, 2000) OCB dikategorikan berdasarkan tujuh dimensi, serta menurut Williams dan Anderson (1991) OCB menjadi dua kategori (OCB-I dan OCB-O).

*Organizational Citizenship Behavior* menurut Organ (1988) memiliki lima dimensi, antara lain:

a. *Altruism*

Merupakan perilaku membantu karyawan lain tanpa adanya paksaan pada tugas-tugas yang berkaitan erat dengan operasional organisasi. Contoh perilaku yang menunjukkan adanya *altruism* adalah seperti menggantikan rekan kerja yang tidak masuk atau sedang istirahat, membantu karyawan lain yang memiliki pekerjaan lebih serta menjadi *volunteer* untuk mengerjakan suatu pekerjaan.

b. *Conscientiousness*

Merupakan perilaku yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki untuk fokus terhadap proses pencapaian tujuan. Contoh perilaku dalam dimensi ini adalah seperti datang bekerja lebih awal sehingga dapat menyiapkan hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaannya, tepat waktu terhadap kedatangan dan mengerjakan tugas-tugas, dapat bertanggung jawab serta berambisi.

c. *Sportsmanship*

Merupakan perilaku toleransi terhadap situasi yang tidak memberi kenyamanan di tempat kerja. Pada dimensi *sportsmanship* yang ditunjukkan oleh individu dengan adanya keinginan untuk bertoleransi tanpa memandang sisi buruk individu lainnya.

d. *Courtesy*

Menunjukkan perilaku positif kepada individu lain dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan perusahaan dan dapat membantu mencegah datangnya permasalahan dengan individu lainnya atau rekan kerja, seperti halnya menjaga hubungan baik dengan rekan kerja, serta menghargai hak dan privasi individu lain.

e. *Civic Virtue*

Merupakan perilaku individu yang menunjukkan perilaku sukarela dalam membantu segala hal demi kepentingan organisasi. Contoh perilaku yang ditunjukkan dalam dimensi ini adalah memiliki kepedulian dan rasa tanggung jawab atas keberlangsungan kinerja dalam organisasi.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah di review, OCB dikategorikan menjadi tujuh dimensi (Podsakoff dkk, 2000) antara lain:

a. *Helping behavior* merupakan perilaku secara sukarela dalam memberikan bantuan pada individu lain.

b. *Sportsmanship* mengacu pada mempertahankan sikap dan kemauan positif yang ditunjukkan individu untuk mengorbankan kepentingannya demi kepentingan Bersama.

c. *Individual initiative* merupakan sikap proaktif, yang mana merujuk pada upaya tulus dalam membantu guna meningkatkan hasil kerja dan mendorong individu lain.

- d. *Civic virtue* mengacu pada bagaimana individu dapat terlibat dalam permasalahan kelompok.
- e. *Organizational commitment* mengacu loyalitas pada organisasi dalam membangun citra positif kepada lingkungan di luar organisasi.
- f. *Compliance* mengacu pada kepatuhan individu terhadap peraturan atau prosedur yang berlaku di organisasi.
- g. *Personal development* adalah upaya yang dilakukan oleh individu secara sukarela untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan lainnya sebagai upaya kontribusi dalam memajukan organisasi.

Selain Organ dan Podsakoff, pemahaman terkait OCB juga dipaparkan oleh Williams dan Anderson, dalam Grasiawaty (2021) menjelaskan bahwa Williams dan Anderson membagi OCB menjadi dua kategori yaitu OCB-I dan OCB-O. Kategori terdiri dari perilaku yang secara langsung memberikan manfaat bagi individu lain serta dapat memberi kontribusi pada organisasi. OCB-I mengacu pada perilaku yang membawa keuntungan bagi individu tertentu dalam organisasi. Kategori kedua yaitu OCB-O merupakan perilaku yang memberikan manfaat bagi organisasi seperti waktu kehadiran di tempat kerja sesuai dengan SOP serta dapat mentaati peraturan-peraturan informal yang berlaku di perusahaan.

William dan Anderson (1991) mendefinisikan OCB sebagai perilaku yang membawa keuntungan bagi organisasi secara umum. Jika dicermati, Williams dan Anderson tidak mengubah esensi dari pemahaman OCB yang telah dikemukakan oleh para peneliti sebelumnya. Para peneliti OCB hanya membedakan jenis OCB yang nantinya perbedaan-perbedaan tersebut berimplikasi terhadap penelitian selanjutnya.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku OCB pada karyawan. Organ (dalam Titisari, 2014) menyebut bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku OCB, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang termasuk dalam faktor internal yaitu seperti kepuasan kerja,

komitmen organisasi kepribadian, serta motivasi, sedangkan yang termasuk dalam faktor eksternal yaitu seperti gaya kepemimpinan, serta kepercayaan terhadap pimpinan dan budaya organisasi. Perilaku OCB penting dimiliki oleh karyawan dalam organisasi, hal ini dikarenakan perilaku OCB dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas karyawan dan organisasi.

### Partisipan dalam penelitian OCB di Indonesia

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah di review menjelaskan bahwa partisipan dalam penelitian OCB di Indonesia mayoritas adalah karyawan swasta dengan persentase sebesar 40%. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat perilaku OCB cenderung dimunculkan oleh karyawan swasta dibandingkan dengan pegawai pemerintahan, tenaga medis, dan tenaga pendidik.

Grasiawaty (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat perbedaan partisipan OCB antara *white collar worker* dan *blue collar worker*. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa penelitian OCB terfokus pada partisipan tertentu. Ketimpangan ini memunculkan beberapa *gap*, yang pertama yaitu alat ukur yang digunakan merefleksikan OCB dalam karyawan dengan kompetensi tertentu sehingga itemnya kurang relevan bagi pekerja yang melakukan pekerjaan secara manual. Pada *literature review* yang dilakukan oleh Podsakoff (2000) mengungkap jika Sebagian besar penelitian OCB di Amerika Serikat juga berpusat pada responden dengan kompetensi tertentu atau *white collar worker* seperti tantara, organisasi profit dan nonprofit, pekerja profesional dan mahasiswa.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa mayoritas konstruk OCB yang digunakan masih mayoritas menggunakan konsep yang dikemukakan oleh Organ dengan memiliki lima dimensi yaitu *altruism*, *conscientiousness*, *sportsmanship*, *courtesy*, dan *civic virtue*. Sementara

konstruk yang dikemukakan oleh tokoh lain seperti Podsakoff (2000) yang mengemukakan bahwa terdapat tujuh dimensi OCB antara lain *helping behavior, sportsmanship, individual initiative, civic virtue, organizational commitment, compliance*, dan *personal development*, serta William and Anderson yang membagi perilaku OCB menjadi dua kategori yaitu OCB-I dan OCB-O masih belum banyak digunakan oleh peneliti di Indonesia.

Implikasi untuk penelitian OCB berikutnya perlu adanya kajian ulang mengenai penilaian OCB di perusahaan apakah standar penilaian yang tinggi atau rendah dapat disamaratakan pada perusahaan atau jenis pekerjaan berbeda. Misalkan pada profesi perawat yang mana OCB dapat terbentuk karena adanya keadilan prosedural (Yoga dan Yuliasri, 2021), selain itu pada penelitian Arifiani dkk (2016) menyebutkan bahwa perilaku-perilaku OCB terdapat pada perawat dalam menolong individu lain diluar tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan *job requirement*. Sedangkan bagi ASN perilaku OCB tidak menjadi bagian dari kewajiban formal, apabila para ASN tidak menampilkan perilaku OCB tidak akan mendapat suatu hukuman (Nisa dkk, 2022). Selain itu implikasi pada subyek penelitian OCB di Indonesia yang masih berpusat pada subjek karyawan dalam golongan pekerja tetap, sehingga pemahaman konstruk OCB pada pekerja kontrak kurang mendapat validasi.

Keterbatasan dalam menyusun *literature review* ini adalah kurangnya penulis dalam mendapatkan jurnal yang melakukan penelitian OCB di Indonesia. Dengan itu maka bagi penulis selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang OCB diharapkan dapat memperkaya kajian literatur dengan mencari data dari berbagai database lainnya selain database yang telah peneliti gunakan dalam kajian literatur ini. Hal tersebut supaya lebih memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi industri dan organisasi yang memberi gambaran bahwa OCB di tempat kerja dianggap penting untuk kelangsungan hidup suatu organisasi serta dapat memaksimalkan efisiensi dan produktivitas karyawan dalam organisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Diah Astrini., Santoso, Claudius Budi. (2019). Examining a servant leadership construct and its influence on organizational citizenship behavior. *Jurnal Siasat Bisnis, Vol. 23*(1).
- Anwar, Rani. (2018). Pengaruh kepuasan kerja dan loyalitas kerja terhadap *organizational citizenship behavior* (OCB) pada kinerja karyawan PT.HM. Sampoerna, Tbk Baturaja Timur Sumatra Selatan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya, Vol.16*(2).
- Arifiani, Ratya Shafira., Astuti, Endang Siti., Ruhana, Ika. (2016). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional terhadap *Organizational Citizenship Behavior* dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Administrasi Bisnis, Vol. 33*(1).
- Arifin, M. (2019). Personality, grit and organizational citizenship behavior at vocational higher education: the mediating role of job involvement. *Journal of social studies education research, Vol.10*(2).
- Astuti, Puji. (2019). Organizational Citizenship Behavior (OCB) pada Paramedis. *Jurnal Psikologi Integratif, Vol.7*(1).
- Bestari, Dana. (2019). Hubungan antara *Happiness at Work* dengan *Organizational Citizenship Behavior* pada karyawan PT. Telkom Witel Semarang. *Jurnal Empati, Vol.8*(1).
- Biswan, Ali Tafriji. (2019). Peran mediasi motivasi kerja pada pengaruh kecerdasan emosional dan komitmen organisasi terhadap *organizational citizenship behavior* pegawai pemerintah. *Matrik, Vol. 13*(2).
- Cahyani, Pingki R. (2018). Hubungan dukungan organisasi, kepuasan kerja, dan organizational citizenship behavior: pendekatan partial least square. *Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis, 1*(1).
- Claudia, Meiske. (2018). The influence of perceived organizational support, job satisfaction and organizational commitment toward organizational citizenship behavior. *Journal of Indonesia Economy and Business, Vol.33*(1).

- Florindo, Leila Paula DR. (2017). Peran mediasi organizational citizenship behavior, pengaruh kepemimpinan transformasional dan motivasi kerja terhadap kinerja pegawai. *Ejurnal Ekonomi dan Bisnis Udayana*, Vol.6(6).
- Grasiawaty, Novika. (2021). Reviu Sistematis Penelitian *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) di Indonesia. *Buletin Psikologi*, Vol. 29 (1).
- Hartantyo, Leo Tri., Sari, Erlita YD., Widiani, HS. (2019). Mediation Effect of Job Satisfaction on Organizational Citizenship Behavior. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2) 171-184.
- Khaerunisah, Santri Maria. (2021). Sebuah Studi Perilaku Kewarganegaraan Organisasi (OCB) dan Dimensinya : Tinjauan Literatur. *Jurnal Diversita*, 7(2), 2580-6793.
- Mahayasa, I Gede Aryana. (2018). Pengaruh kepuasan kerja dan budaya organisasi terhadap organisasional dan *organizational citizenship behavior* perawat. *Matrik*, Vol.12(1).
- Mandala, Citra Indriani., Nurendra, Annisaa Miranty. (2020). Tuntutan Pekerjaan dan Keterkaitan Kerja pada Karyawan Bank: Peran Efikasi Diri sebagai Moderator. *Jurnal Psikologika*, 25(2), 291-304.
- Manoppo, Vinno Petrus. (2022). Variabel yang mempengaruhi organizational citizenship behavior perawat di RS Non pemerintah di Kota Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol.11(2).
- Muhdar. (2015). *Organizational Citizenship Behavior Perusahaan*. Sultan Amai Press.
- Nisa, Rahmatun., Faridah, Siti., Kolamasari, Shanty. (2022). Komitmen Organisasi dan Kepribadian terhadap *Organizational Citizenship Behavior* (OCB) pada Aparatur Sipil Negara (ASN). *Jurnal Al Husna*, Vol. 3, (3).
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Paine, J. B., Bachrach, D. G. (2000). Organizational citizenship behavior: A critical review of the theoretical and empirical literature and suggestions for future research. *Journal of Management*, 26(3).
- Prakoso, Galang Adi. (2017). Hubungan antara *Happiness at Work* dengan *Organizational Citizenship Behavior* pada karyawan PT. PLN (Persero) Didistribusi Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta dan PT. PLN (Persero) APJ Magelang. *Jurnal Empati*, Vol. 6(1).
- Puspasiwi, Indriarti. (2022). Pengaruh religiusitas dan budaya organisasi terhadap *organizational citizenship behavior* (OCB) pada karyawan Toserba Pajajaran kota Banjar. *Psycho Idea*, Vol.20(2).
- Rahayu, Meika Kurnia P., Qurdiana, Septi Ani. (2020). Intervensi Komitmen Organisasi pada pengaruh kepuasan kerja terhadap *organizational citizenship behavior* (OCB) (studi dalam setting organisasi kemahasiswaan). *JBMP*, Vol.6(1).
- Wardiana, A. G. (2018). Keterkaitan Perceived Organizational Support dan Happiness at Work pada Karyawan Generasi Y PT. Telekomunikasi Selular Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(4), 27-32.
- Widarko, Agus. (2022). Work motivation and organizational culture on work performance: organizational citizenship behavior (OCB) as mediating variable. *Golden Ratio of human resource management*, Vol.2(2).
- Wijaya, Fef Rama J., Purba, Debora E. (2020). Perceived workload and organizational citizenship behavior (OCB): The role of psychological empowerment. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.2(2).
- William, L. J., Anderson, S. E. (1991). Job satisfaction and organizational commitment as predictors of organizational citizenship and in-role behaviors. *Journal of Management*, 17(3).
- Yoga, Trio Candra; Yulihari. (2021). Pengaruh Perceived Organizational Support, Prosedural Justice terhadap Organizational Citizenship Behavior dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Mediasi pada Perawat RSUD Rasyidin Padang. *Jurnal Menara Ekonomi*, 7(1).
- Yusri, A.N. (2021). *Systematic Literature Review Analisis Metode Agile dalam Pengembangan Aplikasi Mobile*. *SISTEMASI* 10(2)

## LAMPIRAN

Tabel Review Jurnal

No.	Identitas Jurnal	Partisipan	Aspek	Hasil
1.	Manoppo, Vinno Petrus. <i>Jurnal Administrasi Bisnis</i> (2022)	277 perawat yang tersebar di 4 rumah sakit	Skala teori Organ (2005) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> kepemimpinan transformasional berpengaruh positif signifikan terhadap OCB <input type="checkbox"/> Pada variabel kepemimpinan transformasional memberikan kontribusi lebih tinggi terhadap OCB dibandingkan dengan variabel lain.
2.	Widarko, Agus. <i>Golden Ratio of Human Resource Management</i> (2022)	236 ASN di Kota Blitar	Skala teori Organ (2005) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> Meningkatnya OCB dipengaruhi oleh motivasi karyawan dan kinerja yang baik <input type="checkbox"/> Budaya organisasi tidak mampu meningkatkan kinerja ASN di lingkungan Pemerintah Daerah
3.	Puspasiwi, Indriarti. <i>Psycho Idea</i> (2022)	Seluruh karyawan Toserba Pajajaran Kota Banjar berjumlah 97 karyawan	Skala teori Organ (2006) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> Budaya organisasi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap OCB dibandingkan dengan religiusitas
4.	Wijaya, Fef Rama Jaya. <i>Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikolog</i> (2020)	201 karyawan perusahaan swasta di Jakarta	William dan Anderson (1991) yang terdiri dari dua dimensi OCB-) dan OCB-I	<input type="checkbox"/> Ditemukan bahwa OCB tinggi, sehingga mengungkap bahwa terdapat hubungan positif signifikan dengan <i>workload</i> <input type="checkbox"/> Hasil menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki beban kerja tinggi merasakan peningkatan <i>empowerment</i> , karena mengubah persepsi dari <i>workload</i> menjadi suatu tantangan
5.	Rahayu, Meika Kurnia Puji. <i>JBMP</i> (2020)	102 responden mahasiswa FEB	Skala Organ (1989) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, civic virtue, conscientiousness, dan sportsmanship</i>	<input type="checkbox"/> Variabel kepuasan kerja berpengaruh positif terhadap perilaku OCB
6.	Hidayat, Deddy Rahman. <i>Journal of K6, Education, and Management</i> (2020)	142 guru dari enam sekolah	Skala teori Organ (2006) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> Meningkatnya OCB dipengaruhi oleh beberapa faktor internal diantaranya adalah rasa puas terhadap pekerjaan, komitmen, kepribadian, moral, serta motivasi dari dalam diri <input type="checkbox"/> Kontribusi <i>job satisfaction</i> terhadap <i>performance</i> melalui OCB memperoleh skor sebesar 0,325,

				dimana dari skor tersebut terdapat hubungan antara <i>job satisfaction</i> dengan <i>performance</i> melalui OCB. <i>Performance</i> yang tinggi dapat meningkatkan munculnya perilaku OCB di lingkungan kerja
7.	Biswan, Ali Tafriji. <i>Matrik : Jurnal Manajemen Strategi Bisnis dan Kewirausahaan</i> (2019)	54 pekerja Pusklat Pajak	Skala teori Organ (1989) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, civic virtue, conscientiousness, dan sportsmanship</i>	<input type="checkbox"/> dipengaruhi secara langsung positif oleh kecerdasan emosional <input type="checkbox"/> OCB dipengaruhi secara langsung positif oleh komitmen organisasi <input type="checkbox"/> Perilaku OCB dipengaruhi secara langsung oleh motivasi kerja
8.	Amir, Diah Astrini & Santoso, Claudius Budi. <i>Jurnal Siasat Bisnis</i> (2019)	295 karyawan perusahaan laba dan nirlaba	Skala yang dikembangkan oleh Lee dan Allen (2002) untuk OCB-I dan OCB-O	<input type="checkbox"/> Hasil menunjukkan bahwa dari enam dimensi SL hanya dua dimensi yang berpengaruh pada OCB <input type="checkbox"/> Dimensi standing back dan authenticity memiliki peran yang signifikan dalam OCB dalam konteks organisasi di Indonesia
9.	Astuti, Puji <i>et al. Jurnal Psikologi Integratif</i> (2019)	68 orang tenaga paramedic	Skala teori Organ (2006) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue, dan conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> Variabel gaya kepemimpinan, persepsi budaya organisasi, serta kepuasan kerja secara signifikan mampu meningkatkan perilaku OCB
10.	Hartantyo, Leo Tri., <i>et al. Jurnal Psikologi Integratif</i> (2019)	74 orang karyawan perusahaan manufaktur	Skala yang dikembangkan oleh Tentama (2018) yaitu skala teori Organ (2006) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue, dan conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> kepuasan kerja mampu menjadi variabel mediator antara POS terhadap OCB <input type="checkbox"/> peningkatan perilaku OCB dipengaruhi oleh variabel kepuasan kerja
11.	Bestari, Dana. <i>Jurnal Empati</i> (2019)	60 karyawan tetap Telkom Witel Semarang	Skala teori Organ (2006) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue, dan conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> variabel happiness at work memiliki hubungan signifikan positif terhadap perilaku OCB pada karyawan Telkom Witel Semarang
12.	Arifin, M. <i>Journal of Social Studies Education Research</i> (2019)	132 dosen industri	Skala teori Podsakoff, Organ, MacKenzie (2006) dengan tujuh dimensi: <i>helping behavior,</i>	<input type="checkbox"/> Terdapat pengaruh kepribadian dan girt terhadap perilaku OCB pada dosen

				<i>sportsmanship, organizational loyalty behavior, organizational compliance behavior, individual initiative behavior, civic virtue, dan self-development behavior</i>	
13.	Sari, Riana., et al. <i>Bisma Jurnal Bisnis dan Manajemen</i> (2018)	82 perawat (37 pria, 45 wanita)		Skala teori Podsakoff, Organ, MacKenzie (2006) dengan tujuh dimensi: <i>helping behavior, sportsmanship, organizational loyalty behavior, organizational compliance behavior, individual initiative behavior, civic virtue, dan self-development behavior</i>	<input type="checkbox"/> Perilaku OCB yang dimunculkan oleh perawat Wanita lebih tinggi dibandingkan perilaku OCB pada perawat pria <input type="checkbox"/> Hal tersebut karena ada perbedaan kepuasan kerja yang dirasakan oleh perawat Wanita dan perawat pria, bahwa perawat Wanita memiliki tingkat kepuasan kerja lebih tinggi <input type="checkbox"/> Selain itu terdapat perbedaan stress kerja yang dialami oleh perawat Wanita dan perawat pria
14.	Mahayasa, I Gede Aryana. <i>Matrik : Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis dan Kewirausahaan</i> (2018)	85 perawat		Skala teori Organ dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue, dan conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> Variabel budaya organisasi dan variabel kepuasan kerja berpengaruh signifikan terhadap variabel komitmen organisasi dan variabel OCB <input type="checkbox"/> Variabel budaya organisasi dan variabel kepuasan kerja berpengaruh langsung pada variabel OCB
15.	Claudia, Meiske. <i>Journal of Indonesian Economy and Business</i> (2018)1	130 dosen ULM berstatus PNS yang tersebar di 10 fakultas		Skala teori Podsakoff, Organ, MacKenzie (2006) dengan tujuh dimensi: <i>helping behavior, sportsmanship, organizational loyalty behavior, organizational compliance behavior, individual initiative behavior, civic virtue, dan self-development behavior</i>	<input type="checkbox"/> Variabel POS memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kepuasan kerja <input type="checkbox"/> Komitmen organisasi berpengaruh signifikan terhadap perilaku OCB <input type="checkbox"/> Variabel POS tidak berpengaruh dalam meningkatnya perilaku OCB melalui variabel kepuasan kerja dan komitmen organisasi
16.	Anwar, Rani. <i>Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya</i> (2018)	40 karyawan PT. HM Sampoerna Tbk		Skala Organ (2014) dengan empat dimensi: <i>altruism, conscientiousness, sportsmanship, dan civic virtue</i>	<input type="checkbox"/> variabel kepuasan kerja dan variabel loyalitas kerja berpengaruh signifikan terhadap perilaku OCB <input type="checkbox"/> variabel kepuasan, kerja dan dan variabel komitmen organisasi menunjukkan pengaruh positif terhadap perilaku OCB

17.	Cahyani Pingki Rizki. <i>Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis</i> (2018)	60 (L = 39, P = 21) pegawai Direktorat Kementrian Jakarta	Skala teori Organ (1988) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> variabel kepuasan kerja berpengaruh positif terhadap perilaku OCB
18.	Sanusi, Alberto Chandra, et al. <i>Jurnal Kepariwisataaan dan Hospital</i> (2018)	Karyawan FPS sejumlah 92 orang	Skala teori Organ (1988) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> karyawan Wanita memiliki tingkat OCB lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan pria
19.	Florindo, Leila Paula Da Rosa. <i>E-journal Ekonomi dan Bisnis Udayana</i> (2017)	75 pegawai Kantor Ministério Da Solidariedade Social	Skala teori Organ (1988) dengan lima dimensi: <i>altruism, courtesy, sportsmanship, civic virtue</i> , dan <i>conscientiousness</i>	<input type="checkbox"/> OCB pegawai berada pada kategori tinggi
20.	Prakoso, Galang Adi. <i>Jurnal Empati</i> (2017)	66 karyawan Generasi Y	Skala teori Podsakoff, Organ, MacKenzie (2006) dengan tujuh dimensi: <i>helping behavior, sportsmanship, organizational loyalty behavior, organizational compliance behavior, individual initiative behavior, civic virtue</i> , dan <i>self-development behavior</i>	<input type="checkbox"/> Adanya hubungan positif antara variabel happiness at work dengan OCB <input type="checkbox"/> Aspek OCB yang tinggi dimunculkan yaitu aspek helping behavior <input type="checkbox"/> Happiness at work mampu meningkatkan perilaku OCB pada generasi Y

## **Pemetaan Pengalaman Mahasiswa sebagai Korban Kekerasan**

*(Mapping of College Student Experiences as Victims of Violence)*

**Daniel Purwoko Budi Susetyo\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**M. Suharsono**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [bsusetyo@unika.ac.id](mailto:bsusetyo@unika.ac.id)

### **Abstract**

*Violence among young people is a serious problem. The research aims to map college students' experiences as victims of violence. Mapping includes forms of violence, places of occurrence, perpetrators of violence, levels of violence and the impact of violence on victims. The research used a descriptive approach, collecting data using questionnaires, the results of the research were analyzed descriptively. The research was conducted on 143 students of the X University Faculty of Psychology, via a google form. Forms of violence include physical, verbal and psychological. Many experiences of violence occurred at school and home (60-70%), less on campus (17.5%). The perpetrators of violence are mostly friends at school (79%), then parents (69.5%). Violence on campus by college friends (25.2%) and lecturers (4.9%). The level and impact of violence includes mild level violence which did not have a serious impact on the victim experienced by 64% of respondents. Light level violence is generally a form of coercive aggression, namely enforcement of rules by parents/teachers. Moderate level violence is mentally disturbing, but the victim has the ability to deal with it, experienced by 26.6% of respondents. Severe levels of violence that were mentally disturbing, traumatic, and caused the victim to be helpless to resist were experienced by 8.4% of respondents. Recurring experiences of violence are caused by invisible violence, namely structural and cultural violence.*

**Keywords:** *Mapping, college student, victims of violence*

### **PENDAHULUAN**

Penelitian ini berangkat dari keprihatinan pada maraknya kekerasan di dunia pendidikan. Mengacu pada pernyataan Menteri Nadiem Makarim (Kompas, 2020) bahwa sekolah bukan merupakan lingkungan yang aman. Hal tersebut sehubungan adanya tiga "dosa" di sekolah yaitu dengan maraknya radikalisme, kekerasan seksual dan *bullying*. Sekolah, kampus bukan lagi tempat yang nyaman namun menjadi tempat yang mengkhawatirkan bagi siswa, mahasiswa maupun orang tua.

Ancaman kekerasan di kalangan orang muda memang sudah memprihatinkan. Menurut WHO (2020) kekerasan di kalangan orang muda merupakan masalah global. Hal tersebut mencakup berbagai tindakan mulai dari intimidasi, perkuliahian fisik, serangan seksual dan fisik dan lebih parah lagi adalah pembunuhan. Di seluruh dunia, setiap tahun sekitar 200.000 pemuda berusia 10–29 tahun terbunuh, merupakan 42% dari

jumlah total pembunuhan global. Pembunuhan merupakan penyebab kematian keempat pada orang berusia 10-29 tahun. Di kalangan wanita, 3–24% wanita melaporkan terjadinya kekerasan pada pengalaman seksual pertama mereka. Jika tidak fatal, kekerasan remaja memiliki dampak serius bahkan seringkali seumur hidup pada fungsi fisik, psikologis, dan sosial seseorang.

Kekerasan dapat terjadi di berbagai *setting* lingkungan. Sebagaimana dikemukakan Krahe (2005) kekerasan dapat terjadi di: 1) ruang publik: *bullying* di tempat kerja, sekolah; kekerasan dimotivasi secara etnis dan politik; kekerasan kolektif dalam berbagai kerusuhan; pembunuhan. 2) kekerasan dalam rumah tangga: kekerasan terhadap anak, antar pasangan suami-istri, terhadap orang usia lanjut, 3) kekerasan di media.

Mengacu pada teori sistem ekologis dari Bronfenbrenner (dalam Sarwono, 1999) perilaku

individu dipengaruhi faktor dari luar yang meliputi 1) lingkaran *microsystem* seperti keluarga, sekolah, guru, teman sebaya, tetangga, 2) lingkaran *exosystem*: keluarga besar, sekolah, media massa dan lainnya, 3) lingkaran *macrosystem*: ideologi, hukum, adat, tradisi, sistem budaya dan sebagainya. Pada kenyataannya di dalam lingkaran-lingkaran pengaruh tersebut selalu dijumpai kekerasan.

Dalam ranah *microsystem* maka sering dijumpai kekerasan dalam keluarga yang sering disebut KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga). Dalam situs Komnas Perlindungan Perempuan (2023) dijelaskan KDRT atau *domestic violence* merupakan kekerasan berbasis gender yang terjadi di ranah personal. Kekerasan ini banyak terjadi dalam hubungan relasi personal, dimana pelaku adalah orang yang dikenal baik dan dekat oleh korban, misalnya tindak kekerasan yang dilakukan suami terhadap istri, ayah terhadap anak, paman terhadap keponakan, kakek terhadap cucu. Republika (2023) melaporkan bahwa kasus KDRT meningkat dari tahun ke tahun. Hal tersebut memberikan indikasi tentang darurat KDRT di Indonesia.

Kekerasan di sekolah juga menjadi persoalan serius karena sekolah bukan menjadi tempat yang aman bagi siswa. Kekerasan *bullying* semakin sering terjadi di sekolah. Sebagaimana dilaporkan CNN Indonesia (2023) sebanyak 251 anak berusia 6-12 tahun menjadi korban kekerasan di sekolah pada periode Januari-April 2023. Sebanyak 251 korban kekerasan dengan rentang usia sekolah dasar itu terdiri dari 142 anak perempuan dan 109 anak laki-laki. Data tersebut bersumber dari Biro Data dan Informasi Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). Kompas.id (2023) menilai bahwa kekerasan di sekolah sudah menjadi alarm dunia pendidikan. Hal tersebut merupakan simpulan dari maraknya peristiwa kekerasan terkini yang melibatkan guru dan siswa masih terjadi terus menerus. Bentuk kekerasan mencakup diskriminasi, intoleransi, kekerasan fisik, perundungan, kekerasan seksual dan bentuk lain.

Kekerasan pada mahasiswa terjadi dalam berbagai bentuk. Dalam relasi antara mahasiswa

senior-junior, relasi dosen-mahasiswa dalam konteks akademis, organisasi maupun dalam relasi antar pribadi selalu ada peluang terjadinya kekerasan. Salah satu yang menjadi perhatian serius adalah kekerasan seksual yang dinilai sudah level darurat. Keseriusan pemerintah mengatasi permasalahan tersebut ditunjukkan dengan diterbitkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Permendikbud Ristek) Nomor 30 Tahun 2021 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual (PPKS) di Lingkungan Perguruan Tinggi yang telah ditetapkan 31 Agustus 2021. Ditengarai ada 21 bentuk kekerasan seksual secara verbal, nonfisik, fisik, dan/ atau melalui teknologi informasi dan komunikasi. (Kompas.com. 2021). Sebagai bentuk tindak lanjut setiap perguruan tinggi membentuk Satgas PPKS (Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual). Sayangnya korban masih belum berani melapor meskipun di kampus sudah ada lembaga khusus yang menangani. Pengetahuan mahasiswa terhadap kekerasan seksual masih terbatas. Bahkan, para korban masih minim melaporkan kasus kekerasan seksual yang menimpa dirinya. Pelaporan lebih banyak dilakukan oleh pihak lain, seperti rekan dan orangtua korban. Pelaporan ke lembaga kampus pun hanya 11 persen. (Kompas, 2023).

Penjelasan di atas menunjukkan gambaran bahwa seorang mahasiswa memiliki kemungkinan mendapatkan pengalaman kekerasan sejak dini, baik di rumah, di sekolah, di berbagai *setting* tempat lainnya, termasuk di kampus. Penelitian ini fokus pada pengalaman kekerasan pada korban, karena pengalaman menjadi korban kekerasan merupakan pengalaman traumatis yang memberikan dampak negatif pada perilaku di kemudian hari. Sebagaimana penelitian Anggadewi (2020) terhadap 40 mahasiswa yang menjalani sesi konseling di sebuah unit konseling perguruan tinggi di Yogyakarta. Data diambil dari *database* unit konseling yang ditulis dalam kurun waktu Januari-Desember 2020. Hasilnya menunjukkan peristiwa traumatis di masa kanak-kanak berupa kekerasan fisik, seksual dan emosional memberikan berbagai dampak psikologis pada korban di masa

sekarang. Berbagai gejala muncul akibat kekerasan yang dialami di masa kanak-kanak. Kecemasan merupakan gejala yang paling banyak muncul. Kemudian diikuti gejala/perilaku lain yaitu pengendalian diri, emosional, *self harm*, bermasalah dalam relasi keluarga, gangguan tidur, *suicidal*, bermasalah sosial, depresi, konsep diri rendah, sulit berkonsentrasi, motivasi rendah, *panic attack*, agresivitas, orientasi seksual, bipolar, *denial*, pornografi dan adiksi *game*.

Pengertian kekerasan disampaikan sejumlah pakar. Krahe (2005) mengutip sejumlah pendapat tentang kekerasan sebagai berikut: 1) Kekerasan sebagai pemberian tekanan intensif terhadap orang atau properti dengan tujuan merusak, menghukum atau mengontrol (Geen, 1995), 2) Kekerasan sebagai serangan fisik yang merusak yang bagaimanapun tidak dibenarkan secara sosial (Archer dan Browne, 1989). Christie, Wagner & Winter (2001) mengatakan kekerasan merupakan bentuk penggunaan kekuatan fisik ataupun psikologis untuk melukai orang lain. Pengertian kekerasan tadi merupakan bentuk kekerasan personal yang dilakukan oleh pelaku individual atau kelompok yang dapat diidentifikasi.

Menurut Krahe (2005) kekerasan merupakan subtype dari agresi. Agresi dapat berupa koersi/tindakan paksaan (*coercion*) dan kekerasan (*violence*). Koersi merupakan tindakan yang dilakukan dengan niat memaksa orang lain untuk patuh. Tindakan tersebut biasanya disertai ancaman, hukuman atau paksaan fisik. Koersi secara normatif masih bisa diterima karena niat dari agresi lebih pada menegakkan aturan/normatif. Misalnya: di lingkungan keluarga, orang tua menegakkan aturan dengan hukuman fisik dalam mendidik anak. Di lingkungan pendidikan, senior melakukan tindakan koersif (pendisiplinan) dengan menghukum junior secara fisik. Lain halnya dengan kekerasan, tindakan kekerasan yang dilakukan baik fisik, verbal maupun emosional, secara normatif dan legalitas tidak bisa diterima. Pelaku dikecam secara sosial, bahkan tidak jarang harus berhadapan dengan hukum karena merupakan tindakan ilegal.

Perilaku menyakiti orang lain tidak lepas dari alasan terjadinya perilaku tersebut. Myers (2012)

membedakan adanya dua jenis agresi yaitu *hostile aggression* dan *instrumental aggression*. *Hostile aggression* berasal dari kemarahan yang bertujuan untuk melukai, merusak dan merugikan. Pada *instrumental aggression*, perilaku melukai, merusak ataupun merugikan orang lain hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan. Terkait hal tersebut, orang tua, guru seringkali melakukan *instrumental aggression* untuk sebagai cara untuk mendidik anak, siswa. Demikian pula halnya pada mahasiswa senior melakukan hukuman fisik pada juniornya di masa orientasi kampus. Namun tidak jarang suatu kejadian kekerasan tidak bisa dipilah semata-mata sebagai *instrumental aggression* karena pelibatan kemarahan dalam tindakan tersebut. Pada kejadian ini biasanya kemudian menjadi bentuk *hostile aggression*.

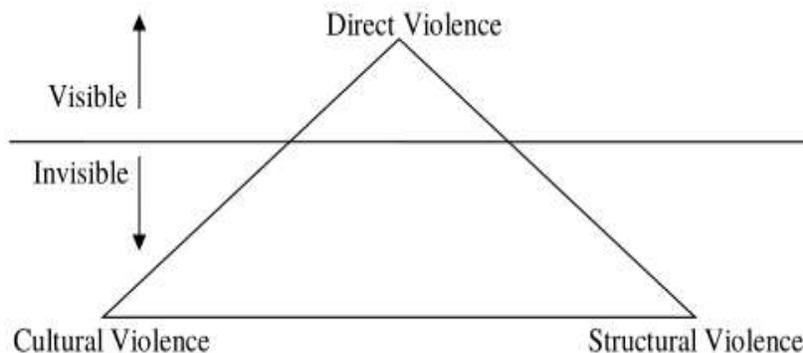
Dalam perspektif sosiologis, kekerasan tidak semata-mata dijelaskan dari kekerasan yang terlihat. Galtung (1969) melalui teori *violence triangle* sejak awal mengatakan bahwa kekerasan dipahami secara komprehensif mencakup kekerasan yang terlihat (*visible*) disebut sebagai *direct violence* dan tak terlihat (*invisible*), terdiri dari *structural violence* dan *cultural violence*. *Direct violence* adalah bentuk luka fisik, psikologis yang menimbulkan rasa sakit yang disebabkan tindakan seseorang tertentu. Pembunuhan dan pemukulan dalam konteks relasi antarpribadi contoh nyata kekerasan langsung. *Structural violence*: mengacu pada diskriminasi, perampasan hak, ketidakadilan sosial, ketidaksetaraan antara pria dan wanita, pelanggaran hak asasi manusia. Tipe kekerasan ini berakar dari struktur sosial. *Cultural violence*: kekerasan budaya dipandang sebagai sumber kekerasan jenis lain melalui penyebaran kebencian, ketakutan dan kecurigaan. Agama, ideologi/keyakinan tertentu bisa menjadi sumber kekerasan budaya. Kekerasan yang terlihat sebagai *direct violence*, semestinya dipahami dalam kaitan langsung dan tidak langsung dengan kekerasan tak terlihat yang bersumber dari struktur sosial dan budaya yang memiliki muatan kekerasan.

Fenomena kekerasan merupakan gambaran fenomena puncak gunung es. Pengalaman kekerasan lebih banyak disimpan untuk diri sendiri daripada

diungkapkan karena merupakan pengalaman menyakitkan, memalukan, traumatis. Pemetaan pengalaman kekerasan merupakan upaya untuk mengungkap gambaran kekerasan yang dialami mahasiswa, baik kekerasan yang terjadi saat sekarang maupun kekerasan di masa lalu. Terungkapnya pengalaman kekerasan pada mahasiswa dapat memberikan

informasi awal untuk mengantisipasi tindakan ataupun pertolongan yang diperlukan mahasiswa akibat kekerasan yang dialami.

Penelitian ini bertujuan melakukan pemetaan pengalaman kekerasan pada mahasiswa selaku korban mencakup bentuk-bentuk kekerasan, tempat kejadian, pelaku, level kekerasan dan dampak kekerasan.



**Gambar 1.** Segitiga kekerasan - Johan Galtung

## METODE

Penelitian ini memakai pendekatan deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif untuk menggambarkan secara tepat sifat-sifat suatu individu, keadaan, gejala, ataupun kelompok tertentu, atau untuk menentukan frekuensi atau penyebaran suatu gejala atau frekuensi adanya hubungan tertentu antara suatu gejala dengan gejala lain di masyarakat (Budyatna, 2006). Dalam kaitannya dengan penelitian ini, menggambarkan secara deskriptif pengalaman kekerasan pada mahasiswa selaku korban, mencakup bentuk-bentuk kekerasan, tempat kejadian, pelaku kekerasan, level kekerasan dan dampaknya pada mahasiswa selaku korban.

Untuk mengungkap pengalaman kekerasan mahasiswa, dilakukan dengan kuesioner yang mencakup 43 bentuk kekerasan, yang didapatkan dari pra riset terhadap 101 mahasiswa untuk mendapatkan data bentuk-bentuk kekerasan yang sering dialami mahasiswa. Pertanyaan dalam kuesioner mencakup identitas, bentuk kekerasan yang pernah dialami, pelaku kekerasan, tempat kekerasan, level kekerasan beserta alasan dan dampak kekerasan. Beberapa

contoh pertanyaan tentang bentuk kekerasan yang dialami, yaitu dipukul, dicubit, ditampar. Terhadap setiap bentuk kekerasan yang ditanyakan, responden diminta memberikan jawaban sesuai pengalamannya, dengan pilihan jawaban: Tidak pernah, Pernah tapi jarang, Sering, dan Sangat sering.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X sebanyak 143 mahasiswa terdiri dari 38 pria dan 105 wanita. Pengambilan sampel secara insidental, pengumpulan data menggunakan Google Form, analisis data dengan analisis deskriptif.

## HASIL

Hasil pemetaan menunjukkan gambaran pengalaman kekerasan mencakup bentuk kekerasan, tempat kejadian, pelaku kekerasan, level kekerasan dan dampak dari kekerasan pada korban.

### 1. Bentuk kekerasan

Bentuk kekerasan merupakan bentuk-bentuk kekerasan yang dialami korban yang terdiri dari kekerasan fisik, kekerasan verbal dan kekerasan psikologis.

**Tabel 1.** Bentuk kekerasan fisik

No	Bentuk kekerasan	Tidak pernah	Pernah tapi jarang	Sering	Sangat sering
1	Dipukul	36 (25,2%)	97 (67,8 %)	8 (5,6 %)	1 (0,7%)
2	Dipukul sampai kesakitan	66 (46,2 %)	72 (50,3 %)	5 (3,5%)	-
3	Dipukul sampai luka	99 (69,2 %)	40 (28%)	3 (2,1%)	1 (0,7%)
4	Dicubit	15 (10,5%)	106 (74,1%)	18 (12,6%)	4 (2,8 %)
5	Dicubit sampai kesakitan	47 (32,9 %)	83 (58 %)	11 (7,7%)	2 (1,4%)
6	Dibully	58 (40,6%)	72 (50,3%)	9 (6,3 %)	4 (2,8%)
7	Ditampar	103 (72 %)	37 (25,9%)	2 (1,4%)	1 (0,7%)
8	Rambut dijambak	89 (62,2%)	50 (35%)	3 (2,1 %)	1 (0,7)
9	Didorong dengan kasar	88 (61,5%)	49 (34,3%)	4 (2,8%)	2 (1,4%)
10	Dipukul benda keras	102 (71,3 %)	36 (25,2 %)	4 (2,8 %)	1 (0,7%)
11	Kekerasan dari pacar	125 (87,4%)	14 (9,8 %)	3 (2,1 %)	1 (0,7%)
12	Kepala ditoyor kasar	101 (70,6 %)	40 (28%)	1 (0,7%)	1 (0,7%)
13	Ditinju	115 (80,4 %)	27 (18,9%)	1 (0,7%)	-
14	Dipukul dalam perkelahian	104 (72,7%)	30 (21%)	7 (4,7 %)	2 (1,4 %)
15	Kekerasan seksual	131 (91,6 %)	12 (8,4 %)	-	-
16	Pelecehan seksual	102 (71,3 %)	41 (28,7%)	-	-
17	Dikeroyok	132 (92,3%)	10 (7%)	1 (0,7 %)	-
18	Kekerasan fisik serius	124 (86,7%)	17 (11,8%)	2 (1,4%)	-

Pengalaman mendapatkan kekerasan fisik paling banyak adalah dicubit (89,5%), kemudian dipukul (74,8%) dan dicubit sampai kesakitan (67,1%). Kekerasan tersebut nampaknya kekerasan yang wajar dialami banyak orang, sebagaimana sering dilakukan orangtua terhadap anak-anaknya. Namun demikian kekerasan

lain meskipun jumlahnya lebih sedikit bukan hal yang dapat diabaikan karena termasuk kekerasan serius. Terdapat 59,4 % responden mengaku pernah dibully, kekerasan seksual (8,4%), pelecehan seksual (28,7%), kekerasan dari pacar (12,6%), kekerasan fisik serius (13,3 %).

**Tabel 2.** Bentuk kekerasan verbal

No	Bentuk kekerasan	Tidak pernah	Pernah tapi jarang	Sering	Sangat sering
1	Dimarahi	4 (2,8%)	57 (39,9%)	63 (44,1%)	19 (13,3%)
2	Diumpat	35 (24,5 %)	65 (45,5%)	30 (21 %)	13 (9,1%)
3	Diejek	23 (16,1%)	80 (55,9 %)	36 (25,2%)	4 (2,8%)
4	Dimaki-maki	64 (44,8%)	57 (39,9 %)	19 (13,3 %)	3 (2,1%)
5	Dibentak-bentak	39 (27,3%)	63 (44,1%)	28 (19,6 %)	13 (9,1 %)
6	Mendapat perkataan kasar	21 (14,7%)	71 (49,7%)	39 (27,3 %)	12 (8,4%)
7	Disindir	10 (7 %)	87 (60,8%)	36 (25,2 %)	10 (7%)
8	Dicemooh	80 (55,9%)	52 (36,4 %)	8 (5,6 %)	3 (2,1 %)
9	Diejek karena kekurangan fisik	70 (49 %)	53 (37,1%)	14 (9,8 %)	6 (4,2%)
10	Mendapat perkataan menyakitkan	21 (14,7 %)	63 (44,1 %)	43 (30,1%)	16 (11,2%)

Responden paling banyak mengalami kekerasan verbal dalam bentuk dimarahi (97,2%), kemudian disusul

mendapat perkataan kasar (85,3%), mendapat perkataan menyakitkan (85,3%), diejek (83,9%), dibentak (72,7%).

**Tabel 3.** Pengalaman kekerasan psikologis

No	Bentuk kekerasan	Tidak pernah	Pernah tapi jarang	Sering	Sangat sering
1	Diteror	122 (85,3 %)	21 (14,7%)	-	-
2	Dikucilkan	71 (49,7%)	62 (43,4%)	4 (2,8%)	6 (4,2%)
3	Tidak diajak bicara	55 (38,5%)	71 (49,7 %)	11 (7,7%)	-
4	Dilabrak	100 (69,9 %)	42 (29,4 %)	1 (0,7%)	-
5	Diancam	80 (55,9%)	56 (39,2 %)	6 (4,2%)	1 (0,7%)
6	Dianggap bodoh	31 (21,7%)	72 (50,3 %)	35 (24,5%)	5 (3,5%)
7	Diremehkan	19 (13,3%)	63 (44,1%)	51 (35,7%)	10 (7%)
8	Intimidasi	97 (67,8%)	36 (25,2%)	9 (6,3 %)	1 (0,7%)
9	Dipelototi	49 (34,3 %)	78 (54,5%)	11 (7,7 %)	5 (3,5 %)
10	Digosipkan negatif	21 (14,7 %)	76 (53,1 %)	32 (22,4%)	14 (9,8 %)
11	Dijauhi teman	47 (32,9%)	81 (56,6 %)	13 (9,1 %)	2 (1,4%)
12	Didikan keras orang tua	48 (33,6%)	45 (31,5%)	35 (24,5%)	15 (10,5%)
13	Tindakan rasis	82 (57,3%)	49 (34,3%)	8 (5,6%)	4 (2,8%)
14	Dibatasi pergaulan oleh pacar	101 (70,6%)	26 (18,2%)	11 (7,7 %)	5 (3,5%)
15	Dipaksa mengikuti kemauan orang lain	31 (21,7%)	76 (53,1 %)	30 (21 %)	6 (4,2 %)

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa dalam hal kekerasan yang menimbulkan tekanan psikologis, hal yang paling banyak dialami responden adalah diremehkan (86,7 %), kemudian digosipkan negatif (85,3 %), dianggap bodoh (78,3 %), dipaksa mengikuti kemauan orang lain (78,3%).

## 2. Pelaku kekerasan

Dari tabel 4, pelaku kekerasan paling banyak dilakukan teman sekolah yaitu 79%, kemudian orang tua 68,5 %. Pelaku lain di luar daftar di atas adalah mantan pacar, teman dekat, pacar, orang tak dikenal di jalan raya, guru olahraga, *supervisor*, orang tak dikenal, klien.

**Tabel 4.** Pelaku kekerasan

Pelaku	Tidak pernah	Pernah tapi jarang	Sering	Sangat sering
Saudara (kakak, adik)	82 (57%)	50 (35 %)	8 (5,6%)	3 (2,1%)
Orangtua	45 (31,5%)	74 (51,7%)	17 (11,9%)	7 (4,9%)
Anggota keluarga lain (kakek, nenek, om, tante)	106 (75,5 %)	30 (21 %)	4 (2,8%)	1 (0,7%)
Guru	78 (54,5 %)	58 (40,6 %)	6 (4,2%)	1 (0,7%)
Dosen	136 (95,1%)	6 (4,2 %)	1 (0,7)	
Teman sekolah	30 (21 %)	82 (57,3 %)	30 (21 %)	1 (0,7%)
Teman kuliah	107 (74,8%)	31 (21,7%)	5 (3,5%)	
Teman bermain	76 (53,1%)	58 (40,6 %)	7 (4,9%)	2 (1,4%)
Pembantu rumah tangga	134 (93,7%)	9 (6,3%)		
Senior di sekolah	90 (62,9%)	46 (32,2%)	5 (3,5 %)	2 (1,4%)
Orang tak dikenal di tempat umum	95 (66,4%)	40 (28 %)	7 (4,9 %)	1 (0,7%)

### 3. Tempat kejadian kekerasan

Dari data di atas, kekerasan di SMP paling banyak terjadi yaitu 68,5%, kemudian di SMA 62,2%. Kejadian kekerasan di rumah dialami oleh 60,71% responden, kekerasan di lingkungan pergaulan dialami

58% responden. Tempat lain juga ditengarai menjadi tempat kejadian kekerasan yaitu organisasi, rumah saudara, *platform game (mobile legend)*, rumah teman, platform online, tempat ibadah, tempat les, lingkungan kerja, lingkungan keluarga besar, pinggir jalan.

**Tabel 5.** Tempat kejadian kekerasan

Tempat	Tidak pernah	Pernah tapi jarang	Sering	Sangat sering
SD	57 (39,9 %)	62 (43,4 %)	20 (14 %)	4 (2,8%)
SMP	45 (31,5 %)	74 (51,7%)	19 (13,3 %)	5 (3,5%)
SMA	54 (37,8%)	75 (52,4%)	13 (9,1 %)	1 (0,7 %)
Kampus	118 (82,5 %)	23 (16,1%)	2 (1,4%)	
Rumah	47 (32,9%)	68 (47,6%)	17 (11,9%)	11 (7,7%)
Lingkungan tempat tinggal	90 (62,9 %)	41 (28,7 %)	10 (7 %)	2 (1,4 %)
Lingkungan pergaulan	60 (42 %)	49 (48,3 %)	14 (9,8 %)	
Tempat umum	94 (65,7 %)	43 (30,1 %)	6 (4,2 %)	

### 4. Level kekerasan

Level kekerasan merupakan interpretasi responden atas berat ringannya kekerasan yang dialami. Setelah mengisi seluruh pernyataan responden diminta menilai level kekerasan yang dialami dengan pilihan ringan, sedang dan berat. Pengalaman kekerasan merupakan skor keseluruhan yang diperoleh setiap

responden berdasarkan pernah tidaknya mengalami bentuk-bentuk kekerasan yang ditanyakan. Skor bergerak dari paling kecil 43 sampai yang terbesar 172. Mean pengalaman kekerasan merupakan skor rata-rata pada setiap kategori level kekerasan. Data tabel 6 menunjukkan semakin tinggi *mean* pengalaman kekerasan semakin tinggi level kekerasan yang dialami.

**Tabel 6.** Level kekerasan

Level Kekerasan	Jumlah responden	Mean Pengalaman Kekerasan
Ringan	93 (65 %)	67,5
Sedang	38 (26,6 %)	79,5
Berat	12 (8,4%)	91

### 5. Alasan pemberian level kekerasan dan dampak kekerasan

#### a. Kekerasan ringan:

*Alasan:*

Kekerasan dinilai ringan karena tidak menimbulkan luka berat, bukan kekerasan yang serius, tidak sampai memerlukan penanganan lebih lanjut, tidak menimbulkan luka berat dan dampak berkepanjangan. Kekerasan yang dialami masih bisa ditahan dan masih bisa diatasi. Subyek juga menilai bahwa orang lain banyak mengalami kekerasan lebih parah sehingga kekerasan yang dialami dinilai lebih ringan.

Kekerasan tersebut juga dianggap sebagai kekerasan biasa saja, bahkan ada yang menilainya sebagai candaan sesama teman atau saudara, tanda kasih sayang, merupakan didikan orangtua yang tidak bermaksud menyakiti. Kekerasan juga dipandang ringan karena merupakan jarang mengalami kekerasan, bahkan tidak pernah.

*Dampak:*

Kekerasan ringan ditengarai memberi dampak positif pada responden yaitu menjadikan responden sebagai pribadi yang lebih kuat, mampu melawan kekerasan, disiplin, tanggung jawab dan menjadi

pribadi penurut. Meskipun demikian, sebagian responden menyatakan bahwa kekerasan ringan juga masih menimbulkan dampak negatif yaitu tidak percaya diri, emosi labil dan trauma.

#### *b. Kekerasan sedang*

##### *Alasan:*

Pada kekerasan level sedang, responden lebih banyak mengalami kekerasan verbal, kekerasan dengan kata-kata, pengucilan daripada kekerasan fisik. Kekerasan yang dialami masih menimbulkan trauma seperti masih mengingat detail peristiwanya, dalam kondisi tertentu masih terbayang-bayang kejadian dan membuat menangis. Kekerasan tersebut dampaknya masih terasa hingga kini meskipun sudah lama terjadi, meninggalkan trauma meskipun bukan trauma yang berat serta memengaruhi kondisi mentalnya. Kekerasan level sedang adalah kekerasan yang masih dapat diatasi sendiri oleh responden selaku korban, responden masih mampu melakukan perlawanan, kekerasan yang masih dapat diterima ataupun ditoleransi, belum terlalu parah sehingga tidak perlu sampai masuk rumah sakit. Ada juga yang berpendapat bahwa kekerasan yang dialami pada dasarnya bisa dibilang berat namun karena di luar dirinya masih banyak yang mendapat kekerasan lebih parah sehingga level kekerasan dapat dikategorikan sedang. Kekerasan sedang merupakan kekerasan bersifat wajar, tidak terlalu serius, ataupun memiliki alasan yang bisa diterima karena korban melakukan kesalahan. Misalnya dalam tindakan yang bertujuan mendisiplinkan anak oleh orang tua dengan cara tegas yang sering diartikan sebagai tindakan kekerasan.

##### *Dampak:*

Kekerasan level sedang menurut yang dialami responden menyebabkan kurang percaya diri, emosi labil, sulit bergaul, trauma, depresi, stres, sifat negatif lain seperti merasa tidak memiliki kemampuan, egois, keras kepala, takut memulai sesuatu.

#### *c. Kekerasan berat*

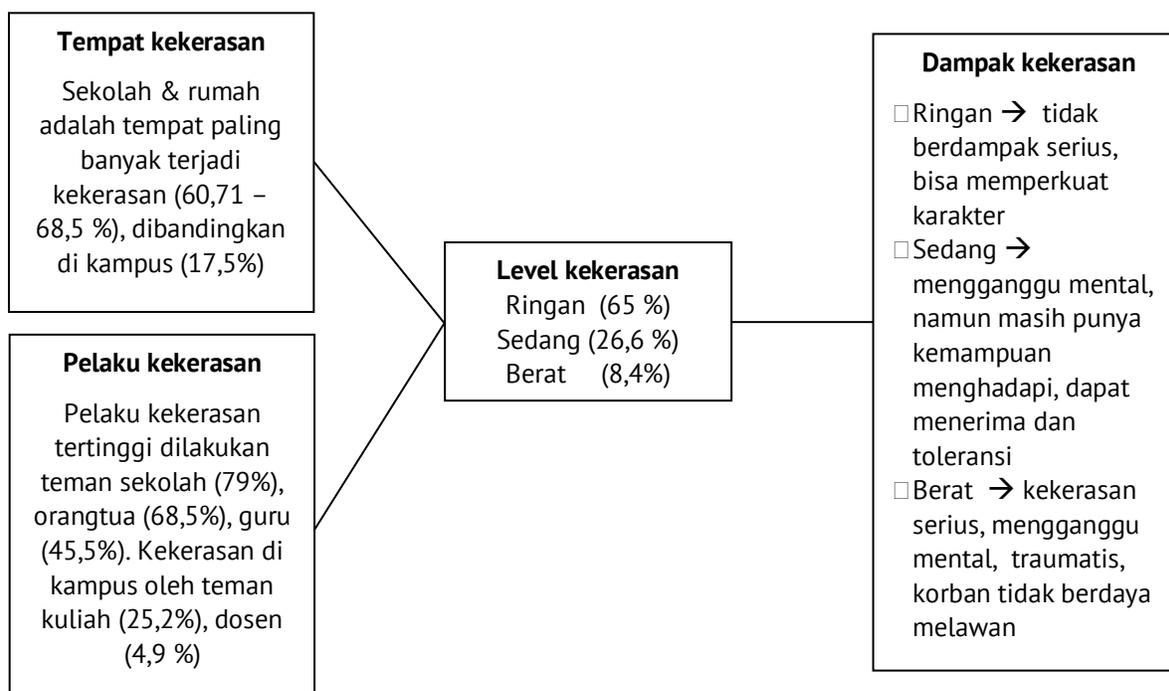
##### *Alasan:*

Penilaian level kekerasan berat karena kekerasan yang dialami tergolong serius. Hal tersebut dapat dalam bentuk kekerasan fisik seperti pelecehan seksual, kekerasan fisik oleh pacar sampai menimbulkan luka, tangan disudut oleh pacar dengan puntung rokok yang masih menyala, bahkan ada yang hampir dibunuh. Ada juga pengalaman kekerasan verbal yaitu dibentak-bentak. Atas kekerasan yang dialami dirasakan masih membekas sampai sekarang meskipun telah berlalu. Kekerasan tersebut dinilai berat karena dipandang sudah kelewatan, membuat mental terganggu, menyebabkan trauma bahkan terus terganggu-gganggu di pikirannya. Seorang responden melaporkan bahwa kekerasan yang dialaminya sangat berat karena sangat sering diterima di rumah sejak dari kecil. Ada unsur ketidakberdayaan untuk melawan ketika mendapatkan kekerasan.

##### *Dampak:*

Dampak dari kekerasan yang dialami seorang responden menarik diri dari relasi sosial, menjadi suka menyendiri dan menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa menjaga diri dan sulit melawan orang lain yang memperlakukannya seandainya. Ada juga responden yang merasa dirinya tidak berharga dan hidupnya merasa tidak tenang. Kekerasan berat juga menyebabkan seorang responden menjadi pendendam, responden lain menjadi pribadi keras kepala, suka membantah, sulit menerima sesuatu yang bertentangan dengan kemauannya. Ada juga responden yang menyakiti diri sendiri, *overthinking*, takut bertemu orang baru, kurang percaya diri, takut terjadi hal yang sama seperti pengalaman di masa lampau, merasa trauma dan merasa mudah hancur. Dalam kasus kekerasan oleh pacar menyebabkan responden takut pacaran lagi, trauma terhadap bara api rokok serta tidak percaya dengan yang namanya kebahagiaan.

Bagan berikut merupakan gambaran ringkas pengalaman kekerasan pada mahasiswa selaku korban terkait pelaku, tempat kejadian, level kekerasan dan dampak kekerasan.



**Gambar 2.** Gambaran ringkas pengalaman kekerasan pada mahasiswa sebagai korban

## DISKUSI

Sebagaimana tujuan penelitian ini untuk melakukan pemetaan untuk mendapatkan gambaran tentang pengalaman kekerasan pada mahasiswa selaku korban. Dari penelitian ini secara garis besar mampu memberikan gambaran garis besar seperti dalam bagan di atas. Diskusi dilakukan untuk menafsirkan arah kecenderungan yang ada. Bahwa kekerasan lebih banyak terjadi di rumah dan sekolah sementara kekerasan di kampus lebih sedikit. Kemudian pelaku kekerasan tertinggi adalah orang tua dan teman sekolah. Hal tersebut menunjukkan gambaran tentang pengalaman kekerasan yang dialami mahasiswa sudah terjadi sejak dini di rumah maupun di sekolah.

Seberapa serius kekerasan yang dialami di rumah dan di sekolah? Hal tersebut nampaknya dapat dikaitkan dengan kecenderungan penggunaan pendekatan koersif orangtua dalam mendidik anak-anak di rumah, guru terhadap siswa. Pengalaman kekerasan di rumah seperti dicubit, dipukul, dimarahi, dibentak ataupun tindakan guru melakukan hukuman

fisik ataupun verbal merupakan hal yang masih bisa diterima secara normatif karena niatnya menegakkan aturan atau norma. Hal tersebut juga sebagai bentuk agresi instrumental, yaitu ketika orangtua dan guru melakukan tindakan agresi, tindakan dengan cara tegas untuk menanamkan disiplin dan pembentukan karakter pada anak ataupun siswa. Apalagi 65% responden melaporkan bahwa level kekerasan tergolong ringan.

Secara atributif ataupun pemaknaan atas pengalaman kekerasan yang diterima dari orangtua dan guru, sebagian besar responden menilai pengalaman tersebut sebagai kekerasan ringan, tidak berdampak serius, pengalaman positif yang memperkuat karakter. Namun bisa juga kekerasan di rumah dan di sekolah termasuk dalam tindakan kekerasan serius karena sudah melibatkan kemarahan ataupun emosi (*hostile aggression*) ataupun kekerasan yang tidak dapat diterima secara normatif dan sebagai tindakan ilegal. Meskipun jumlahnya relatif sedikit, hal tersebut merupakan bentuk pengalaman kekerasan level sedang sampai berat karena

merupakan pengalaman kekerasan yang berdampak serius dan mengganggu kondisi mental. Dari pola data yang ada, sebagian kecil responden masih membawa pengalaman kekerasan masa lalu tersebut berpengaruh pada kondisi mentalnya sekarang.

Data yang ada juga menunjukkan responden banyak mendapat perlakuan kekerasan dari teman sekolah (79%). Hal tersebut terjadi pada kekerasan level ringan sampai kekerasan level berat. Dari data yang ada, pengalaman level ringan merupakan kekerasan yang terjadi dalam pergaulan antar siswa baik kekerasan fisik, kekerasan verbal yang sifatnya masih wajar dan bisa diterima. Bahkan hal tersebut dinilai sebagai bentuk candaan sesama teman, tanda solidaritas yang justru berdampak positif bagi kolektivitas antar siswa. Misalnya selalu ada saja siswa yang mendapat label ejekan tertentu karena kekurangannya, namun dinilai sebagai pengalaman yang tidak menyakitkan. Nampaknya keseriusan level kekerasan meningkat ketika pengalaman kekerasan yang memberikan tekanan psikologis ataupun sebagai bentuk *bullying* (dilaporkan 59,4% responden). Bentuk kekerasan diteror, dikucilkan, diancam, diremehkan bahkan diintimidasi merupakan indikasi kekerasan serius dari level sedang sampai level berat.

Sejumlah kecil responden melaporkan mendapat kekerasan serius yaitu kekerasan seksual (8,4%), pelecehan seksual (28,7%), kekerasan dari pacar (12,6%) dan kekerasan fisik serius (13,3%). Penelitian ini memang tidak memiliki informasi dimana kejadian tersebut dan siapa pelakunya. Namun demikian, terkait dengan maraknya kekerasan seksual di perguruan tinggi, dapat patut diduga kekerasan berpacaran juga dialami sebagian responden mahasiswa dalam bentuk kekerasan seksual maupun kekerasan fisik serius. Misalnya ada responden yang melaporkan disudut puntung rokok yang masih menyala bahkan ada yang hampir dibunuh. Kekerasan pelecehan seksual kemungkinan lebih terkait dengan relasi antara dosen-mahasiswa, ataupun bentuk kekerasan gender dari mahasiswa pria terhadap mahasiswa wanita. Bentuk pelecehan seksual mungkin bervariasi dari level ringan sampai level berat. Namun hal ini tidak

mudah dibuktikan. Selain karena korban lebih sering menutupi kejadian juga terkait penafsiran subjektif atas kekerasan yang dialami. Misalnya seorang dosen memberikan komentar tentang fisik mahasiswi tanpa maksud merendahkan ataupun melecehkan, namun bisa dipersepsikan sebagai bentuk pelecehan oleh mahasiswi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,6% responden mengalami kekerasan level sedang dan 8,4% level berat. Kelompok mahasiswa ini nampaknya perlu mendapat perhatian serius untuk mendapatkan bantuan ataupun penanganan profesional. Hal tersebut karena pengalaman traumatis kekerasan memberikan dampak negatif dalam banyak hal terutama gangguan mental psikologis. Mengacu sejumlah penelitian diperoleh gambaran bahwa kekerasan memiliki sejumlah dampak negatif. Hassan dan Ageed (2015), menemukan bahwa kekerasan yang berlangsung di kampus berdampak pada penurunan prestasi akademik. Wahyuni dkk (2022) menyatakan bahwa korban kekerasan seksual seringkali mendapatkan perlakuan kurang sesuai harapan bahkan korban seringkali sebagai pihak yang disalahkan sebagai pemicu kejadian (*victim-blaming*). Penelitian Qalbi dan Ibrahim (2021) menyatakan dampak kekerasan mahasiswa senior terhadap mahasiswa junior, korban mengalami gangguan tidur, depresi, kecemasan sosial dan ketakutan untuk berinteraksi dengan senior. Dampak negatif kekerasan tentu saja akan menghambat mahasiswa mengikuti proses belajar, prestasi akademis dan kemampuan beradaptasi dalam pergaulan. Permasalahannya adalah pada bagaimana mengungkap siapa saja yang perlu dibantu karena trauma kekerasan yang dialami. Ibarat fenomena puncak gunung es, lebih banyak mahasiswa yang menyimpan pengalamannya. Perlu pendekatan profesional dan tersistem untuk melakukan deteksi dini dan program penanganan profesional.

Kekerasan tidak hanya menyangkut relasi antara pelaku dan korban secara personal. Dalam konstruksi psikologi ekologis seperti dalam teori Brofenbrenner maupun Kurt Lewin kekerasan tidak dapat

sepenuhnya dijelaskan sendiri dari peristiwa kekerasan yang terjadi, namun memiliki kaitan langsung ataupun tidak langsung dengan faktor yang lebih besar di luar individu. Dengan menggunakan teori segitiga kekerasan yang dikemukakan Johan Galtung, kekerasan merupakan keterkaitan antara *direct violence*, *structural violence* dan *cultural violence*. Penelitian ini masih belum mengungkap bagaimana keterkaitan invisible violence dengan direct violence. Secara asumsi rumah, sekolah, maupun kampus yang secara struktural dan kultural toleran terhadap kekerasan, memiliki kaitan kuat dengan terjadinya kekerasan pada individu yang ada di lingkungan tersebut. Hal ini menjadi masukan untuk dapat dikembangkan pada penelitian berikutnya.

Penelitian selanjutnya disarankan meneliti topik tentang: 1) Kekerasan dalam konteks keluarga, sekolah dan kampus dengan indikator kekerasan spesifik sesuai konteksnya masing-masing. 2) Relasi kekerasan struktural dan kekerasan kultural dengan kekerasan di dalam keluarga, sekolah dan kampus.

## SIMPULAN

Kekerasan yang dialami mahasiswa selaku korban dalam bentuk kekerasan fisik, verbal dan psikologis. Rumah dan sekolah menjadi tempat paling banyak terjadi kekerasan (60,71-68,5%), dibandingkan di kampus (17,5%). Pelaku kekerasan banyak dilakukan oleh teman sekolah, orang tua maupun guru. Level kekerasan terdiri dari kekerasan ringan, sedang dan berat. Kekerasan level ringan: tidak berdampak serius, bisa memperkuat karakter; kekerasan level sedang: mengganggu mental namun korban mampu menghadapi, dapat menerima dan toleransi; kekerasan level berat : kekerasan serius, mengganggu mental, traumatis, korban tidak berdaya melawan. Kekerasan level sedang sampai berat perlu menjadi perhatian bagi pihak kampus untuk mendapatkan penanganan profesional karena dampak kekerasan yang dialami dapat menghambat dalam proses belajar, prestasi akademik dan adaptasi dengan aktivitas dan pergaulan di kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggadewi, B.E.T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja. Solusi: Jurnal of Counseling and Personal Development. Vol. 2, No. 2, Desember 2020, p. 1-7
- Silalahi, U. (2006). Metode Penelitian Sosial. Bandung: UNPAR PRESS
- Christie, D.J., Wagner, R, V., Winter, D.A. (2001). Peace, conflict, and violence: Peace psychology for the 21st Century. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall
- Galtung, J. (1969). Violence, Peace, and Peace Research. Journal of Peace Research, Vol. 6, No. 3 (1969), pp. 167-191 Published by: Sage Publications, Ltd.
- Hassan, A.E.H & Ageed, M.E.E. (2015). Student Violence in Universities (Manifestation, Causes, Effect, and Solution) in Zalingei University – central Darfur State Sudan. ARPN Journal of Science and Technology. Vol. 5. No. 2. Februari 2015.
- Krahe, B. (2005). Perilaku Agresif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kompas.com (2020). Nadiem Bicara 3 "Dosa" di Sekolah: Radikalisme, Kekerasan Seksual, dan "Bullying". Kompas.com. 20 Februari 2020
- Kompas.com (2021). 21 Bentuk Kekerasan Seksual di Kampus dalam Permendikbud 30. Kompas.com. 9 September 2021.
- Kompas.id (2023). Kekerasan Seksual di Kampus Sudah Darurat, Butuh Penanganan Satu Atap. Kompas.id. 15 Maret 2023.
- Kompas.id. (2023). Kekerasan di Sekolah Jadi Alarm Keras Dunia Pendidikan. Kompas.id. 29 September 2023.
- Myers, D.G. (2012). Psikologi Sosial (terj). Jakarta : Penerbit Salemba Humanika.
- Qalbi, N. & Ibrahim, I. (2021). Senioritas dan Perilaku Kekerasan di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makasar). Societies. Journal of Social Sciences and Humanities. Vol. 1.No. 1 (2021).

- Republika.id (2023). Indonesia Darurat KDRT ?.  
Republika.id. 26 Mei 2023
- Sarwono, S.W. (1999). Psikologi Sosial – Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial. Jakarta: Balai Pustaka
- Sucahyo, N. (2020). Menutup Pintu Ruang Kuliah dari Kekerasan Seksual. [www.voaindonesia.com](http://www.voaindonesia.com) 07 September 2020
- Wahyuni, S., Nurbayani, S., Kesumaningsih, I dan Hargono, D. (2022). Korban dan/Atau Pelaku: Atribusi Victim Blaming pada Korban Kekerasan Berbasis Gender di Lingkungan Kampus. *Brawijaya Journal of Social Science*. Vol. 2, No. 1. 2022.
- WHO (2020). Youth Violence – <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

## **Analisis Pengaruh Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC terhadap Kepuasan Kerja Karyawan dalam Organisasi**

*(Analysis Of The Effect Of Implementing A BSC-Based Performance Appraisal System On Employee Job Satisfaction In The Organization)*

**Lilis Supatmi\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Kristiana Haryanti**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Daniel Purwoko Budi Susetyo**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [lilissupatmi0507@gmail.com](mailto:lilissupatmi0507@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to analyze the impact of implementing a Balanced Scorecard (BSC)-based Performance Assessment System on employee job satisfaction in the organization. Job satisfaction is a key factor in increasing employee productivity and retention, while BSC-based performance appraisal systems have become an increasingly popular approach in organizational performance management. This study uses quantitative research methods by collecting data through questionnaires given to employees of the Organization. Data analysis was carried out using regression techniques to test the hypothesis of the effect of BSC implementation on job satisfaction. The research results show that there is a positive and significant influence between the implementation of a BSC-based performance appraisal system and employee job satisfaction. In the discussion, the implications of the research results are discussed, including the potential for improving performance management and HR development strategies in organizations. This research has important value as a contribution to the understanding of the relationship between BSC-based performance appraisal systems and employee job satisfaction. The results can be a basis for organizational management in improving performance management strategies and achieving organizational goals more effectively through better human resource management.*

**Keywords:** *Balanced Scorecard (BSC), Performance Appraisal System, Job Satisfaction, Experimental Method*

### **PENDAHULUAN**

Produksi kayu lapis merupakan sektor industri yang memiliki peran vital dalam perekonomian suatu negara, memberikan kontribusi positif terhadap pendapatan dan keuntungan melalui ekspor. Namun, di tengah persaingan global yang semakin ketat, produsen kayu lapis dituntut untuk merencanakan strategi yang matang, termasuk dalam pengelolaan sumber daya manusia untuk mencapai produktivitas yang optimal. Ketidakpastian dalam dunia bisnis dan kesadaran akan pentingnya peran tenaga kerja serta pengembangan sumber daya manusia menjadi sangat penting dalam konteks manajemen, terutama dalam mencapai produktivitas organisasi dan

keberlanjutan profitabilitasnya (Okoye & Ezejiofor, 2013).

Dalam konteks ini, pemahaman mengenai kepuasan kerja karyawan dan pengaruhnya terhadap kinerja organisasi menjadi esensial (Hamdia Mudor, 2022). Nurhayati (dalam Montol, Nelwan, & Walangitan, 2022) kepuasan kerja adalah manifestasi kepuasan yang dirasakan oleh karyawan terhadap manfaat yang mereka peroleh dari pekerjaan mereka, mencerminkan kesesuaian hasil kerja dengan nilai-nilai yang mereka anggap.

Kepuasan kerja karyawan memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan suatu organisasi. Berdasarkan literatur, kepuasan kerja erat kaitannya

dengan perlakuan yang adil, prinsip keadilan, perilaku karyawan, dan pencapaian tujuan organisasi (Revenio, 2016). Di Organisasi, sebuah perusahaan di industri kayu lapis, isu fluktuasi karyawan menjadi perhatian utama. Banyak karyawan yang mengungkapkan ketidakpuasan terhadap lingkungan kerja di perusahaan ini.

Salah satu strategi untuk meningkatkan kepuasan kerja adalah melalui penerapan sistem penilaian kinerja yang efektif (Subekti, Setyadi, & Mulawarman, 2016). Penilaian kinerja memiliki peran penting dalam mengukur kontribusi karyawan terhadap organisasi dan berfungsi sebagai dasar untuk promosi dan penghargaan (Ibeogu & Ozturen, 2015). Akan tetapi, penilaian kinerja yang tidak akurat dan tidak adil bisa mengakibatkan penurunan kepuasan karyawan. Oleh karena itu, manajemen yang tepat dalam mengelola penilaian kinerja sangatlah penting untuk mencapai tingkat kepuasan kerja yang optimal.

Salah satu metode yang digunakan dalam mengukur dan menilai kinerja organisasi adalah *Balanced Scorecard* (BSC) (Nugrahyu & Retnani, 2015). Perusahaan yang inovatif memanfaatkan *balanced scorecard* sebagai alat manajemen strategis yang tidak hanya mempertimbangkan tujuan jangka pendek, tetapi juga tujuan jangka panjang. BSC digunakan sebagai alat pengukuran kinerja yang holistik, mencakup berbagai aspek kinerja organisasi melalui perspektif finansial dan nonfinansial. Konsep BSC disesuaikan dengan visi, misi, dan strategi organisasi (Ahmadi, 2013).

Penilaian kinerja berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) adalah metode yang mengukur kinerja organisasi melalui beberapa perspektif, termasuk keuangan, pelanggan, proses bisnis internal, serta pembelajaran dan pertumbuhan (Luckyta, Kartika, & Rahmawati, 2020). BSC adalah sistem pengukuran kinerja yang komprehensif, di mana pengukuran dilakukan berdasarkan empat aspek yang saling melengkapi. Dengan menerapkan BSC dalam pengukuran kinerja perusahaan, kinerja organisasi akan tergambar secara keseluruhan, baik dari segi keuangan maupun non-keuangan, baik dari dalam

maupun luar perusahaan (Nisa, 2019). Metode evaluasi kinerja dengan menggunakan BSC membantu organisasi dalam mengartikulasikan dan mengukur tujuan strategis serta menghubungkannya dengan inisiatif operasional yang relevan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC terhadap tingkat kepuasan kerja karyawan di Organisasi dalam organisasi, karena dalam realitas lapangan, hasil evaluasi *exit interview* ditemukan bahwa 80% (delapan puluh persen) karyawan yang resign di tahun 2020-2022) dikarenakan merasa kurang atas pengakuan kontribusi mereka dalam organisasi, dan kurangnya peluang pengembangan karir yang memadai, sehingga banyak ketidaktercapaian target produktivitas karyawan di tahun 2020 - 2022 . Oleh karena itu, menjadi penting untuk organisasi dalam mengembangkan metode penelitian penilaian kinerja yang efektif guna meningkatkan kepuasan kerja karyawan, yang nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap performa dan stabilitas organisasi.

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara variabel independen (implementasi sistem penilaian kinerja berbasis BSC) dan variabel dependen (kepuasan kerja karyawan). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design (Desain Pretest-Posttest Kelompok Kontrol). Menurut Sugiyono dalam (Mayasari & Agungbudiprabowo, 2022), metode penelitian eksperimen merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam rangka mencari bukti empiris mengenai pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel-variabel yang terkait, dengan memastikan bahwa kondisi-kondisi yang mempengaruhi telah dikendalikan dengan cermat. Dalam metode ini, dua kelompok akan dibentuk, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pemilihan kelompok dilakukan melalui Stratified Sampling, Stratified sampling adalah metode

pengambilan sampel yang digunakan ketika populasi memiliki karakteristik yang beragam atau variasi dalam karakteristiknya. Metode ini juga diterapkan ketika populasi terbagi menjadi strata-strata atau tingkatan yang berbeda (Tamrin, 2023), di mana perusahaan-perusahaan yang terlibat, yaitu PT. X1 dan PT. X2, akan diatribusikan secara acak ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. .

Penelitian ini meneliti keseluruhan anggota karyawan yang tergabung dalam Organisasi sebagai sumber data. Organisasi terdiri dari dua entitas perusahaan, yaitu PT. X1 dan PT. X2. Populasi yang menjadi fokus penelitian ini terdiri dari individu yang menduduki posisi Operator, Kepala Regu, Kepala Unit, Kepala Departemen, dan Kepala Divisi. Total populasi berjumlah 400 orang, dengan rincian 250 orang berasal dari PT. X1 dan 150 orang dari PT. X2

Hal ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan dampak implementasi sistem penilaian kinerja berbasis BSC terhadap kepuasan kerja karyawan antara kedua perusahaan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dalam konteks industri atau sektor yang sama.

Penggunaan stratified sampling meningkatkan keandalan dan informativitas kesimpulan dengan memastikan representasi yang memadai dari setiap sub kelas dalam sampel yang dipilih (Tamrin, 2023).

Dalam penelitian ini, PT. X1 akan ditetapkan sebagai kelompok eksperimen, sementara PT. X2 akan menjadi kelompok kontrol. Kelompok eksperimen (PT. X1) akan mengalami implementasi sistem penilaian kinerja berbasis *Balanced Scorecard* (BSC), sedangkan kelompok kontrol (PT. X2) tanpa adanya perlakuan penilaian kinerja. Sebelum implementasi sistem penilaian kinerja berbasis BSC, dilakukan pretest berupa skala kepuasan kerja berbentuk kuesioner daring untuk mengukur tingkat kepuasan kerja awal karyawan di kedua kelompok. Setelah periode implementasi selama 2 semester di tahun 2023, dilakukan *posttest* untuk mengukur tingkat kepuasan kerja akhir karyawan di kedua kelompok. Data hasil pretest dan *posttest* ini akan dikumpulkan dan dianalisis untuk membandingkan perbedaan kepuasan kerja antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Berikut adalah tabel yang menggambarkan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*:

**Tabel 1.** *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

**Keterangan :**

O1 : Pengukuran awal variabel kepuasan kerja sebelum perlakuan dilakukan

X : Perlakuan atau implementasi sistem penilaian kinerja berbasis BSC pada kelompok eksperimen.

O2 : Pengukuran variabel kepuasan kerja setelah perlakuan dilakukan Organisasi

Uji statistik Mann-Whitney diimplementasikan dalam penelitian ini dengan tujuan mendeteksi pengaruh yang timbul dari penerapan sistem penilaian kinerja berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) terhadap tingkat kepuasan kerja yang dialami oleh karyawan di lingkungan organisasi Organisasi. Metodologi yang digunakan adalah desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group*, dimana dua kelompok independen

diterapkan, yaitu kelompok kontrol (dilambangkan sebagai PT. X2) yang tidak mengalami perubahan dalam sistem penilaian mereka, serta kelompok eksperimen (dilambangkan sebagai PT. X1) yang melaksanakan penerapan sistem penilaian kinerja berbasis BSC.

Pemilihan Uji Mann-Whitney sebagai instrumen statistik yang diaplikasikan terletak pada karakteristik

data yang dihadapi dalam penelitian ini. Uji Mann-Whitney adalah metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi perbedaan dalam nilai rata-rata

atau median antara dua kelompok data. Uji ini dapat diterapkan pada data ordinal, interval, atau rasio. (Cantica, Hafiz Abdillah, & Anggraini, 2023).

**Tabel 2.** Tahapan Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

Tahapan	Kelompok Eksperimen (PT. X1)	Kelompok Kontrol (PT. X2)
Stratified Sampling	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pretest	Pengukuran Tingkat Kepuasan Kerja Awal	Pengukuran Tingkat Kepuasan Kerja Awal
Implementasi	Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC	Tidak ada perubahan dalam sistem penilaian kinerja
Posttest	Pengukuran Tingkat Kepuasan Kerja Akhir	Pengukuran Tingkat Kepuasan Kerja Akhir
Pengumpulan Data	Data Kepuasan Kerja Awal Data Kepuasan Kerja Akhir	Data Kepuasan Kerja Awal Data Kepuasan Kerja Akhir
Analisis Data	Perbandingan Kepuasan Kerja Pre-Post	Perbandingan Kepuasan Kerja Pre-Post

Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) dalam konteks penelitian ini dilaksanakan dengan merinci serangkaian langkah-langkah yang berorientasi pada tujuan peningkatan kualitas penilaian kinerja dan pengukuran performa karyawan di organisasi Organisasi. Detail perlakuan implementasi ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Identifikasi Perspektif Kinerja: Pertama-tama, dilakukan identifikasi terhadap perspektif-perspektif kinerja yang relevan dengan strategi organisasi. Hal ini melibatkan identifikasi faktor-faktor kunci yang perlu dievaluasi, seperti keuangan, pelanggan, proses internal, dan pembelajaran dan pertumbuhan.
2. Penetapan Indikator Kinerja: Indikator-indikator kinerja spesifik yang sesuai dengan setiap perspektif diidentifikasi dan ditetapkan. Indikator-indikator ini menjadi tolok ukur dalam mengukur pencapaian tujuan dan strategi dalam setiap perspektif.
3. Penetapan Target dan Bobot: Setiap indikator kinerja diberikan target pencapaian yang jelas dan bobot relatif tergantung pada tingkat kepentingannya.

Hal ini memungkinkan pengukuran yang lebih akurat dan fokus pada aspek kinerja yang paling signifikan.

4. Pengukuran Berkala: Pengukuran kinerja dilakukan secara berkala sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Data-data yang terkumpul dari pengukuran ini akan menjadi dasar evaluasi kinerja individu dan tim. Pengukuran dilakukan menggunakan sistem daring.
5. Penilaian Kualitatif: Selain indikator kinerja kuantitatif, juga dilakukan penilaian terhadap aspek-aspek kinerja yang bersifat kualitatif, seperti kompetensi dan kontribusi kreativitas.
6. Pelatihan dan Pengembangan: Dalam upaya meningkatkan performa, pelatihan dan pengembangan karyawan diarahkan sesuai dengan kebutuhan yang diidentifikasi melalui penilaian kinerja.
7. Komitmen Pimpinan: Pimpinan organisasi memberikan komitmen penuh terhadap implementasi BSC, termasuk dukungan dalam mengatasi kendala dan penyediaan sumber daya yang dibutuhkan.

8. Komunikasi dan Pemahaman: Informasi mengenai implementasi BSC disosialisasikan kepada seluruh karyawan agar mereka memahami tujuan dan manfaat dari sistem penilaian kinerja ini.
9. Monitoring dan Penyesuaian: Proses implementasi dipantau secara terus-menerus, dan bila diperlukan, dilakukan penyesuaian untuk menjaga kesesuaian antara tujuan organisasi dengan implementasi BSC.

**Tabel 3.** Metode Pengambilan Sampel PT. X1

Divisi/Bagian	Kadiv	Kadep	Kanit	Karu	Opr	Total
Operasional	1	6	38	60	95	200
HRDGA	1	0	2	6	0	9
FinAcc	1	2	4	1	0	8
Marketing	1	0	6	6	0	13
IT	0	1	0	0	3	4
Purch. BB	1	1	2	0	8	12
Purch. BP	0	1	2	0	0	3
QMS	1	0	0	0	0	1
Jumlah	6	11	54	73	106	250
Pengambilan Sampel	6	10	10	10	14	50

Dalam rangkaian penelitian ini, dilakukan pemilihan sub kelompok dari kedua perusahaan dan dilanjutkan dengan pemilihan acak di dalam setiap subkelompok, dengan tujuan memilih 100 karyawan

dari populasi secara keseluruhan. Dari jumlah tersebut, 50 karyawan dari PT. X2 ditetapkan sebagai kelompok kontrol, sedangkan 50 karyawan dari PT. X1 menjadi kelompok eksperimen.

**Tabel 4.** Metode Pengambilan Sampel PT. X2

Divisi/Bagian	Kadiv	Kadep	Kanit	Karu	Opr	Total
Operasional	1	5	10	10	79	105
HRDGA	1	0	2	0	0	3
FinAcc	1	2	4	1	0	8
Marketing	1	0	6	6	0	13
IT	0	1	0	0	3	4
Purch. BB	1	1	2	0	8	12
Purch. BP	1	1	2	0	0	4
QMS	0	0	0	0	0	0
Jumlah	6	10	26	17	90	149
Pengambilan Sampel	6	10	10	10	14	50

Penelitian ini menggunakan metode survei atau kuesioner untuk mengumpulkan data dari karyawan di PT. X1 dan PT. X2. Kuesioner didasarkan pada skala Kepuasan Kerja Minnesota (Minnesota Satisfaction Questionnaire/MSQ) yang dikembangkan oleh David J. Weiss. MSQ dengan 20 aspek kepuasan kerja

membantu dalam mendapatkan representasi kepuasan kerja yang lebih individual dibandingkan dengan ukuran kepuasan kerja lainnya, menurut Weiss et al. (1967) dalam (Hancer & George, 2003).. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai. Penggunaan teknik survei dan kuesioner

ini memungkinkan pengumpulan data yang sistematis dan konsisten, sehingga data yang terkumpul dapat memberikan informasi valid.

Penelitian ini menggunakan metode *Pretest-Posttest Control Group Design* dalam upaya untuk menjelaskan pengaruh implementasi Sistem Penilaian Kinerja berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) terhadap tingkat kepuasan kerja karyawan. Jumlah total subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 100 orang, yang terbagi menjadi dua kelompok independen, yaitu 50 orang dari PT. X1 sebagai kelompok eksperimen dan 50 orang dari PT. X2 sebagai kelompok kontrol.

## HASIL

Proses pengolahan data dilakukan melalui perangkat lunak SPSS versi 25. Untuk menganalisis

hipotesis yang diajukan, Uji Mann-Whitney dipilih sebagai metode statistik yang paling sesuai. Pilihan ini didasarkan pada karakteristik data yang tidak memenuhi asumsi normalitas distribusi serta homogenitas varians. Uji Mann-Whitney mampu memfasilitasi perbandingan distribusi kepuasan kerja antara kelompok eksperimen (implementasi BSC) dan kelompok kontrol (tanpa perubahan). Hal ini sesuai dengan fokus penelitian yang ingin menganalisis adanya perbedaan signifikan dalam kepuasan kerja antara kedua kelompok tersebut setelah implementasi BSC. Dengan demikian, penggunaan Uji Mann-Whitney dalam analisis data dapat memberikan hasil yang lebih relevan dan representatif dalam menjawab hipotesis penelitian.

**Tabel 5.** Uji *Explore Case Processing Summary*

	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
N-Gain Score	Kelompok Kontrol	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%
Persen	Kelompok Eksperimen	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%

**Tabel 6.** Deskriptif Statistik

Kelompok		Statistic	Std. Error
N-Gain Score Persen	Kelompok Kontrol	Mean	4,40 ,451
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound
			3,49 5,31
		5% Trimmed Mean	4,27
		Median	4,00
		Variance	10,163
		Std. Deviation	3,188
		Minimum	0
		Maximum	12
		Range	12
		Interquartile Range	6
		Skewness	,430 ,337
		Kurtosis	-,559 ,662
	Kelompok Eksperimen	Mean	63,52 ,389

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62,74
	Upper Bound	64,30
5% Trimmed Mean		63,50
Median		63,00
Variance		7,561
Std. Deviation		2,750
Minimum		55
Maximum		71
Range		16
Interquartile Range		3
Skewnes		,066
Kurtosis		,337
		1,651
		,662

Tabel 7. Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N-Gain Score	Kelompok Kontrol	,137	50	,020	,943	50	,017
Persen	Kelompok Eksperimen	,151	50	,006	,955	50	,057

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain Score tersebut, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain score untuk kelas eksperimen (Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC) adalah sebesar 63,52 atau 63,5% termasuk dalam kategori Cukup Efektif. Dengan nilai N-gain score minimal 55% dan maksimal 71%. Sementara untuk rata-rata N-gain Score untuk

kelas kontrol (metode penilaian kerja konvensional) adalah sebesar 4,40 atau 4,4% termasuk dalam kategori Tidak Efektif. Dengan nilai N-gain score minimal 0% dan maksimal 12%. Maka dapat disimpulkan bahwa Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC Cukup Efektif untuk meningkatkan kepuasan kerja karyawan Organisasi.

Tabel 8. Mann-Whitney Test

	Kelompok	Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
N-Gain Score Persen	Kelompok Kontrol	50	25,50	1275,00
	Kelompok Eksperimen	50	75,50	3775,00
	Total	100		

Berdasarkan hasil output Tes Statistik, nilai Asym. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang kurang dari tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

signifikan dalam tingkat kepuasan kerja antara PT. X1 dan PT. X2. Lebih lanjut, perbedaan yang signifikan ini membuat kita dapat menyatakan bahwa terdapat pengaruh implementasi penilaian kinerja berbasis BSC terhadap kepuasan kerja karyawan di Organisasi.

## DISKUSI

Hasil analisis uji N-gain Score yang telah dilakukan dalam kerangka penelitian ini memberikan gambaran tentang dampak Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) terhadap tingkat kepuasan kerja karyawan di Organisasi. Hasil menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain Score pada kelompok eksperimen, yang melibatkan implementasi BSC, mencapai 63,52 atau setara dengan 63,5%. Rentang nilai ini, yang bervariasi dari 55% hingga 71%, mengindikasikan peningkatan yang signifikan dalam tingkat kepuasan kerja karyawan setelah penerapan BSC. Dalam konteks ini, temuan ini sesuai dengan pandangan sebelumnya, seperti yang dipaparkan oleh Weiss et al. (1967), yang menggambarkan bahwa pendekatan penilaian kinerja holistik seperti BSC dapat memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan kerja, sebagaimana telah tercatat dalam penelitian (Hancer & George, 2003).

Namun, perlu ditekankan bahwa hasil rata-rata N-gain Score pada kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan perlakuan, hanya mencapai 4,40 atau 4,4%. Rentang nilai yang relatif rendah, yaitu berkisar antara 0% hingga 12%, menunjukkan bahwa tanpa adanya sistem penilaian kinerja maka hal ini tidak akan efektif dalam meningkatkan kepuasan kerja karyawan. Namun demikian, temuan ini juga mengungkap keterkaitan antara penilaian kinerja dan kepuasan kerja. Penilaian kinerja yang baik dan umpan balik konstruktif dapat memberikan dampak positif terhadap kepuasan kerja karena karyawan merasa dihargai dan didorong untuk meningkatkan kinerja mereka. Konsep ini telah mendapat dukungan dalam penelitian terdahulu oleh (Sangkala, Ahmed, & Pahi, 2016), yang menunjukkan bahwa penilaian kinerja berkontribusi pada perbaikan perilaku dan hasil kerja karyawan.

Dalam konteks teoritis, pengaruh positif Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) terhadap peningkatan kepuasan kerja karyawan di organisasi juga sesuai dengan hasil penelitian oleh (Nugrahyu & Retnani,

2015). Dalam studi mereka, penerapan *Balanced Scorecard* (BSC) di PT Glory Indonesia Abadi membuktikan bahwa pendekatan ini dapat berhasil mengukur kinerja perusahaan secara komprehensif. Penggunaan BSC mampu memberikan dampak positif pada berbagai perspektif, termasuk keuangan, pelanggan, proses bisnis, serta pertumbuhan dan pembelajaran. Hasil ini menggarisbawahi bahwa penggunaan BSC secara efektif dapat meningkatkan kepuasan kerja karyawan dan membantu perusahaan dalam menerapkan pemahaman dan perbaikan kinerja dari berbagai aspek yang penting.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pengujian hipotesis yang dilakukan, penelitian ini menemukan hasil yang Cukup Efektif terkait dampak implementasi Sistem Penilaian Kinerja berbasis *Balanced Scorecard* (BSC) terhadap tingkat kepuasan kerja karyawan di Organisasi. Analisis menunjukkan bahwa perbedaan terdapat antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam hal kepuasan kerja setelah penerapan BSC. Pada kelompok eksperimen, terlihat peningkatan yang nyata dalam tingkat kepuasan kerja karyawan setelah periode implementasi BSC. Hasil ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang mengindikasikan bahwa Sistem Penilaian Kinerja berbasis BSC memiliki potensi positif terhadap kepuasan kerja karyawan. Hasil ini memberikan rekomendasi praktis bagi perusahaan dalam meningkatkan lingkungan kerja dan produktivitas karyawan melalui pendekatan manajemen yang seimbang. Namun, penting untuk mencatat kelemahan dalam penelitian ini. Kontrol yang kurang ketat mengakibatkan hasil pretest dan posttest kelompok kontrol naik, meskipun seharusnya tidak. Oleh karena itu, peneliti lain sebaiknya memberikan perhatian lebih pada variabel ekstraneous yang mungkin mempengaruhi kepuasan kerja sebagai contoh, variabel seperti pengalaman kerja, motivasi individu, atau faktor ekonomi dapat memiliki dampak pada kepuasan kerja dan perlu diperhitungkan dalam

analisis. Oleh karena itu, implementasi penilaian BSC tidak hanya memahami dan meningkatkan kinerja karyawan, tetapi juga berkontribusi pada kepuasan dan retensi jangka panjang. Perusahaan dapat mengelola faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja, membangun lingkungan produktif, dan memberdayakan motivasi karyawan. Kepuasan kerja, sebagai manifestasi komitmen individu terhadap pekerjaan, memiliki peran penting. Karyawan yang menilai pekerjaan dengan baik berpotensi mencapai performa terbaik. Sebaliknya, kurangnya pengakuan terhadap pekerjaan berpotensi meredam semangat dan menghambat prestasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, M. (2013). The impact of knowledge management practices on organizational performance A balanced scorecard approach. *The Electronic Library*, 34(1), 1–5. <https://doi.org/10.1108/JEIM-09-2013-0066>
- Dikdoyo, A., Amalia, D., & Ramadhoni, A. (2023). Pengaruh Motivasi Dan Kepuasan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Di Wilayah Pedati Jakarta Timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 33–42. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2264>
- Gusti, I., Ananda, A., Putri, E., Wayan, I., & Wirasedana, P. (2023). E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana Analisis Kinerja Perusahaan Berbasis Pendekatan Balanced Scorecard (Studi Kasus Pada Pt. Bpr Desa Sanur). *E-JURNAL EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS UDAYANA*, 12(02), 347–360. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/EEB/index>
- Hamdia Mudor1 Phadett Tooksoon. (2022). Conceptual framework on the relationship between human resource management practices, job satisfaction, and turnover. 2(2), 41–49. <https://doi.org/10.22610/jeps.v2i2.220>
- Hancer, M., & George, R. T. (2003). Job Satisfaction Of Restaurant Employees: An Empirical Investigation Using The Minnesota Satisfaction Questionnaire. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 27(1), 85–100. <https://doi.org/10.1177/1096348002238882>
- Ibeogu, P. H., & Ozturen, A. (2015). Perception of Justice in Performance Appraisal and Effect on Satisfaction: Empirical Findings from Northern Cyprus Banks. *Procedia Economics and Finance*, 23(October 2014), 964–969. [https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(15\)00359-7](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(15)00359-7)
- Luckyta, A. C., Kartika, L., & Rahmawati, S. (2020). Evaluasi Kinerja Organisasi Menggunakan Balanced Scorecard. *INVEST: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Akuntansi*, 1(1), 38–44. <https://doi.org/10.55583/invest.v1i1.15>
- Mayasari, H. S., & Agungbudiprabowo, A. (2022). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi untuk Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i1.10527>
- Montol, G. W., Nelwan, O. S., & Walangitan, M. D. (2022). Pengaruh Pelatihan, Kepuasan Kerja Dan Kompetensi Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Di Pt Hasjrat Abadi Tendean Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 10(2), 569. <https://doi.org/10.35794/emba.v10i2.39369>
- Nisa, K. (2019). Pengukuran Kinerja Perusahaan Menggunakan Analytic Network Process (ANP) pada Balanced Scorecard (BSC) dengan Pendekatan Fuzzy. *Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi (JUSTIN)*, 7(3), 184. <https://doi.org/10.26418/justin.v7i3.33196>
- Nugrahayu, E. R., & Retnani, E. D. (2015). Penerapan metode balanced scorecard sebagai tolok ukur pengukuran kinerja perusahaan. *Jurnal Ilmu & Riset Akuntansi*, 4(10), 1–16. <http://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php/jira/article/view/3225>
- Okoye, P. V. C., & Ezejiofor, R. A. (2013). The Effect of Human Resources Development on

- Organizational Productivity. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(10), 250–268.  
<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v3-i10/295>
- Revenio, J. J. (2016). Job Performance , Job Satisfaction and Motivation : A Critical Review of Their Job Performance , Job Satisfaction , and Motivation : A Critical Review of their Relationship. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 5(6), 36–43.  
[https://www.researchgate.net/profile/RevenioJalagat/publication/310498763\\_Job\\_Performance\\_Job\\_Satisfaction\\_and\\_Motivation\\_A\\_Critical\\_Review\\_of\\_Their\\_Relationship/links/5830553508ae004f74c0d709/Job-Performance-Job-Satisfaction-and-Motivation-A-Critical-Review-of-Their-Relationship.pdf](https://www.researchgate.net/profile/RevenioJalagat/publication/310498763_Job_Performance_Job_Satisfaction_and_Motivation_A_Critical_Review_of_Their_Relationship/links/5830553508ae004f74c0d709/Job-Performance-Job-Satisfaction-and-Motivation-A-Critical-Review-of-Their-Relationship.pdf)
- Sangkala, M., Ahmed, U., & Pahi, M. H. (2016). Empirical investigating on the role of supervisor support, job clarity, employee training and performance appraisal in addressing job satisfaction of nurses. *International Business Management*, Vol. 10, pp. 5481–5486.  
<https://doi.org/10.3923/ibm.2016.5481.5486>
- Subekti, A., & Setyadi, D. (2016). The Implication of Financial Compensation and Performance Appraisal System to Job Satisfaction And Motivation also Employee Performance In PT Pupuk Kalimantan Timur Indonesia. 5(2), 16–27.  
<https://www.academia.edu/download/85075468/C0502016027.pdf>
- Tamrin, M. (2023). Analisis Kolaborasi Pemerintahan Desa, Terhadap Komitmen Organisasi Pada Masyarakat Desa Bonto Jai Kecamatan Bissappu Kabupaten Bantaeng Provinsi Sulawesi Selatan. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi)*, 9(5), 1913-1931  
<http://journal.lembagakita.org/index.php/jemsi/article/view/1478>

## **Stres Kerja Pada Perawat di Indonesia**

*(Work Stress In Nurses In Indonesia)*

**Anindita Ratih Ristanti\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Kristiana Haryanti**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : <sup>\*)</sup> [anindita9703@gmail.com](mailto:anindita9703@gmail.com)

### **Abstract**

*The increasing demand for patient health services and quality allows nurses to act professionally, so that responsibilities related to patient safety and work stress structures can be different from other workers. The many demands of the role of nurses cause disruption in carrying out their duties, resulting in work stress. Defining work stress as a mismatch between a person's skills, abilities and job demands that are wrong in terms of a person's needs provided by the work environment. The purpose of this paper is to review whether work stress can affect nurses in Indonesia. This literature review method was carried out on articles that examined work stress in nurses over the last six years. Articles were obtained through online journal databases, namely the Garuda portal and Google Scholar, which were adjusted to criteria (a). The journal will start from 2017-2023; (b). Nursing research conducted in Indonesia. Based on the results of a review journal, it shows that the majority of work stress research on nurses in Indonesia uses dimensional scale research methods based on Robbins & Coulter on psychological changes, physiological changes, and behavioral changes. From the results of the review, it was found that the source of stress experienced by nurses was based on the demands they faced at work. Implications for future work stress research require more focused work studies so that nurses do not experience too much stress at work.*

**Keywords:** Job Stress, Nurses, Literature review

### **PENDAHULUAN**

Tenaga kesehatan merupakan garda terdepan untuk menangani atau melayani masyarakat dalam bidang kesehatan. (Kementerian Kesehatan (2019) menyatakan bahwa menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan dalam pasal 11 ayat 1 menyebutkan bahwa yang termasuk tenaga kesehatan salah satunya ialah tenaga keperawatan. Kemudian tenaga keperawatan dalam peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pasal 1 No. 4 tahun 2014 merupakan suatu kegiatan pemberian asuhan kepada individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat baik dalam keadaan sakit maupun sehat. Peranan sebagai perawat tersebut akan memberikan banyak efek terhadap si perawat itu sendiri. Apabila perawat tidak mampu menghadapi semua permasalahan dan

kendala-kendala yang terjadi maka akan berdampak negatif bagi perawat dan mengganggu aktivitasnya dalam melakukan tugasnya. Selain berhadapan dengan tuntutan-tuntutan dari pasien, perawat juga harus menghadapi tuntutan dari atasan.

Menurut Rahman et al., (2017) Tuntutan dan kebutuhan pelayanan kesehatan pasien yang semakin meningkat dan berkualitas memungkinkan para perawat untuk bertindak secara profesional. Sehingga tanggung jawab dan misi yang besar terkait keselamatan pasien, dan struktur stress kerja dapat berbeda dengan pekerja lainnya.

Menurut Saam et al., (2012) dalam menjalankan tugas dan profesinya perawat rentan terkena stres. Stres akibat kerja merupakan gangguan fisik dan emosional akibat ketidaksesuaian antara kapasitas, sumber daya atau kebutuhan pekerja yang berasal

dari lingkungan pekerjaan. Kondisi tersebut memicu terjadinya stress karena beban kerja yang terkadang dinilai tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikis, serta emosionalnya.

Stresor di tempat kerja merupakan kondisi yang memiliki potensi untuk menghasilkan pengalaman seseorang sebagai situasi yang penuh tekanan. Tingkat dari pengalaman stres dan cara bagaimana seseorang bereaksi terhadap stress itu sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti karakteristik individu, gaya hidup, dukungan sosial, dan peristiwa dalam hidupnya (Nurendra et al., 2020) Stres pada perawat sangat perlu diperhatikan, karena apabila seseorang perawat mengalami stress yang tinggi akan berdampak pada kualitas pelayanannya. Seseorang yang mengalami stress mempunyai perilaku mudah marah, murung, gelisah, cemas, dan semangat kerja yang rendah. Oleh karena itu ketika seorang perawat terkena stres, maka kinerja dalam memberikan pelayanan keperawatan akan menurun, dan pada akhirnya mendatangkan keluhan dari pasien (Saam et al., 2012).

Menurut Spielberger (dalam Wartono, 2017) menyebutkan bahwa “stress adalah tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau stimulus yang secara objektif adalah berbahaya”. Stress juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Menurut Robbins (2015), stres adalah keadaan berubah yang menghadapkan seseorang pada tuntutan, sumber daya, atau peluang yang terkait dengan apa yang diinginkan dengan hasilnya yang dirasa penting namun tidak pasti yang dikutip oleh Heriyanto (2022). Stress kerja jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan depresi, frustrasi dan sebagainya.

Pada penulisan ini bertujuan untuk ulasan mengenai penelitian stress kerja pada rentang waktu enam tahun terakhir. Tulisan ini dimaksudkan untuk memberikan mengenai penelitian stress kerja yang dilakukan di Indonesia. *Literature review* dilakukan

dengan mengumpulkan artikel-artikel penelitian mengenai stres kerja yang sudah dilakukan di Indonesia. Artikel penelitian kemudian dianalisis berdasarkan konstruk stress kerja, responden penelitian, hingga metode penelitian.

## METODE

Pada bab ini dibahas strategi dalam mencari jurnal yang digunakan dalam *literature review*, dan penulis mencari jurnal yang digunakan dalam literature review didapatkan melalui *database* penyedia jurnal nasional melalui, yaitu: Portal Garuda Indonesia <https://garuda.kemdikbud.go.id/> dan Google Scholar <https://scholar.google.com/> dengan menuliskan kata kunci “Stres Kerja” muncul temuan 177.000 dengan kata kunci “Stres Kerja” pada Google Scholar, sedangkan untuk Portal Garuda muncul temuan 3.323 dengan kata kunci “Stres Kerja”. Database online ini disesuaikan dengan kriteria. (a). Jurnal enam tahun terakhir dengan rentang waktu 2017-2023; (b). Jurnal penelitian Perawat yang dilakukan di Indonesia; (c). Jurnal nasional yang terakreditasi saat artikel terbit yaitu Sinta 2 sampai Sinta 5. Menggunakan 15 metode kuantitatif.

## HASIL

Pada penelitian caniago et al., (2020) menyimpulkan untuk mereduksi tingkat stress yang mereka rasakan dengan mengembangkan *emotional focused coping* yang bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi stress. Sedangkan untuk penelitian yang dilakukan oleh Arfani et al., (2018) mengatakan perusahaan belum melakukan rotasi pegawai atau memutuskan untuk melakukan pensiun dini kepada pegawai tetap yang kurang produktif dan memperbarui jumlah pegawai yang seharusnya diukur dengan kapasitas kemampuan pegawai agar sesuai dengan target perusahaan untuk sekarang ini. Marenden et al., (2023) mengatakan *shift* kerja RSJD Abepura yang diterapkan ada 3 rotasi yaitu shift pagi pukul (07.30-14.30 WIT) dengan jumlah 5-6 orang yang dikarenakan aktivitas pagi hari untuk melayani pasien rawat inap lebih banyak. Pada *shift*

sore (14.00-21.00 WIT) dan shift malam (20.00-07.30 WIT) dilakukan dengan jumlah yang sama yaitu 2-3 orang, dan untuk pasiennya sendiri terdapat 10-17 orang di setiap ruang. Pembagian *shift* pagi, sore, malam cukup merata namun *shift* pagi dan malam perawat mengalami stres. Saat yang paling sibuk adalah shift pagi, pelayanan Kesehatan paling banyak dilakukan pada waktu tersebut, sehingga pada shift tersebut dibutuhkan lebih banyak perawat. Pada waktu shift malam pengawasan pada pasien juga harus selalu dilakukan. Bekerja di malam hari membuat tingkatan stres meningkat, dan berdampak pada terganggunya sistem dari aktivitas tubuh, menurunnya aktivitas fisik kerja, aktivitas dan interaksi menjadi tidak baik, terjadi gangguan tidur, hilangnya selera makan dan gangguan saluran cerna. Sari et al., (2018) memberikan penekanan bahwa terdapat perbedaan stres kerja antara perawat pria dan wanita di instalasi rawat inap RSD Balung Kabupaten Jember. Perawat Wanita memiliki stress kerja lebih tinggi dari perawat pria.

## DISKUSI

Menurut Robbins & Judge (2015), stres adalah keadaan berubah yang menghadapkan seseorang pada tuntutan, sumber daya, atau peluang yang terkait dengan apa yang diinginkan dengan hasilnya yang dirasa penting namun tidak pasti (Heriyanto, 2022). Stress kerja jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan depresi, frustrasi dan sebagainya. Dalam penelitian (Bhastary, 2020) menjelaskan bahwa terdapat indikator stres kerja, antara lain sebagai berikut: Beban kerja yang berlebihan. Tekanan atau desakan waktu, kualitas supervisor yang kurang memadai, iklim kerja yang kurang baik, wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggung jawab, ketidakjelasan peran, frustrasi, konflik peran, Perbedaan antara nilai-nilai perusahaan dan karyawan dan berbagai bentuk perubahan. (Bhastary, 2020).

Ahmed dalam yang dilakukan oleh Setyawati et al., (2018) mendefinisikan stress sebagai reaksi individu terhadap kekuatan lingkungan yang mempengaruhi kinerja individu. Pekerjaan stress yang

terkait dapat sangat melumpuhkan karena kemungkinan ancaman terhadap fungsi keluarga dan individu itu sendiri akan dipengaruhi oleh sejumlah penderita stres.

Caniago et al., (2020) penelitian ini dilakukan pada 110 perawat RSUD Royal Prima di Medan menjadi subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan stress kerja dengan koefisien korelasi Product Moment sebesar  $r = -.329$  dan nilai  $p = 0.000$ , artinya semakin tinggi spiritual maka semakin rendah stress kerja, dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan spiritual maka semakin tinggi stress kerja.

Marenden et al., (2023) perawat di setiap ruangan kurang sehingga menyebabkan kelelahan, karena harus mengerjakan pekerjaan yang jauh berlebih dari semestinya. Kondisi ini dikarenakan jumlah pasien yang dirawat terlalu banyak. Perawat juga dituntut harus memberikan pelayanan keperawatan yang ekstra terhadap pasien. Banyaknya perawat dengan pasien yang memiliki rasio 1:10 sangat tidak seimbang dan hal ini mengakibatkan tingginya beban kerja perawat yang akan memicu stress di tempat kerja. Keadaan fisik para perawat akan mudah lelah dan tegang dikarenakan banyaknya pekerjaan melebihi kapasitas. Uji shift kerja dan stress kerja didapatkan dari  $p\text{-value} = 0,323 > 0,05$ .

## SIMPULAN

Dari jurnal penelitian diatas, dipaparkan bahwa sumber stress dialami oleh perawat berasal dari *shift* atau beban kerja yang dibebankan pada perawat, jumlah perawat yang tidak sebanding dengan rasio pasien membuat perawat mudah mengalami stres, dan stress ini lebih banyak dialami oleh Wanita untuk mereduksi tingkat stres yang mereka rasakan dengan mengembangkan emotional focused coping yang bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi stres.

Dari hasil *literature review* merekomendasikan adanya mengelola stres dengan baik, perlunya dikaji mengenai *shifting* yang dilakukan agar dapat mengurangi tingkat stres yang dialami perawat dan

dapat memberikan layanan yang baik kepada pasien dengan cepat, tepat, dan bermutu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arfani, M. R., & Luturlean, B. S. (2018). Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan di PT Sucpfindo Cabang Bandung. *e-Proceeding of Management Vol.5(2)*, 2770-2785
- Bhastary, M. D. (2020). Pengaruh Etika Kerja dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *MANEGGIO: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 160-170 DOI: <https://doi.org/10.30596/maneggio.v3i2.5287>.
- Caniago, I. N., Marpaung, W., & Mirza, R. (2020). Stres Kerja ditinjau dari Kecerdasan Spiritual pada Perawat. *PSYCHO IDEA* tahun 18(1), 82-90 DOI: [10.30595/psychoidea.v18i1.5796](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5796).
- Heriyanto, & Handayani, S. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja dan Kompetensi terhadap Kinerja Pegawai di Kantor Pencarian dan Pertolongan Yogyakarta. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi*, 1-14 <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JEMA/article/view/3037>.
- Indonesia, B. P. (2019, Agustus 12). Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. Diambil kembali dari Badan Pemeriksa Keuangan RI: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/138617/permenkes-no-26-tahun-2019>
- K, R. P., & Prasetyo, A. P. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Stres Kerja Anggota Polri Divisi PROPAM Polda Jawa Barat. *Jurnal Manajemen dan Bisnis (ALMANA) VOL. 2(1)*, 105-115 DOI <https://doi.org/10.36555/almana.v2i1.128>.
- Kesehatan, K. (2019, Agustus 09). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 26 Tahun 2019 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. Diambil kembali dari Database Peraturan: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/138617/permenkes-no-26-tahun-2019>
- Kuncoro, A. B., & Suprpto, Y. L. (2022). Pengaruh Stres Kerja, beban Kerja, dan Lingkungan kerja, terhadap Turnover Intention Karyawan PT. valdo Sumber Daya Mandiri Yogyakarta. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi Vol.1(3)*, 43-51 <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JEMA/article/view/3109>.
- Kusnanto. (2004). Pengantar Profesi & Praktik Keperawatan Profesional. Jakarta: EGC.
- Maranden, A. A., Irijayanti, A., & Wayangku, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia* 22(2), 221-228 <https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>.
- Nurendra, A. M., & Saraswati, M. P. (2020). Model Peranan Work Life Balance, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja pada Karyawan. *Humanitas Vol. 13(2)*, 84-94. DOI: [10.26555/humanitas.v13i2.6063](https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6063).
- Oktrima, R., Naura, B., & Dewinda, H. R. (2021). Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Karyawati yang Bekerja di Bank XXX Kanca Dharmasraya. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan Vol. 3(2)*, 107-112. DOI: [10.26555/jptp.v3i2.20281](https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.20281).
- R, S. T., & Akbar, S. A. (2019). Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. *KESMAS UWIGAMA Jurnal Kesehata Masyarakat Vol 5(1)* <https://journal.uwgm.ac.id/index.php/KESMAS>, 46-61. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/8749>.
- Rahman, A., Salmawati, L., & Suatama, P. I. (2017). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3(2)*, 1-75.
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2016). *Manajemen edisi ketiga belas*. 13th: Erlangga.

- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2012). Psikologi Keperawatan. Cetakan ke-3: RajaGrafindo Persada.
- Sari, R., Sampeadi, & Sunardi. (2018). Perbedaan Organizational Citizenship Behavior (OCB), Kepuasan Kerja dan Stres Kerja berdasarkan Gender pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSD Balung Kabupaten Jember. *Bisma Jurnal Bisnis dan Manajemen* Vol. 12(3), 331-340. OI: <https://doi.org/10.19184/bisma.v12i3.9003>.
- Setyawati, N. W., Aryani, N. A., & Ningrum, E. P. (2018). Stres Kerja dan Disiplin Kerja teradap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 405-412. DOI:10.36226/jrmb.v3i3.158.
- Wartono, T. (2017). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan Majalah Mother and Baby). *KREATIF Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang* Vol. 4(2), 41-55. DOI: <http://dx.doi.org/10.32493/jk.v4i2.y2017.p%25p>.
- Wiratama, M. Y., & Ramadhani, R. K. (2021). Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres Kerja pada Pegawai. *Acta Psychologia* vol. 3(1), 81-87. DOI: <https://dpi.org/10/21831/ap.v3i1.40051>.

## LAMPIRAN

No	Identitas Jurnal	Partisipan	Aspek	Hasil
1.	Caniago, Marpaung, & Mirza <i>PSYCHO IDEA</i> (2020)	110 orang	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Sumbangan ( $R^2$ ) yang diberikan variabel kecerdasan spiritual terhadap stres kerja sebesar 10.9 persen, selebihnya 89.1 persen dipengaruhi oleh factor lain yang tidak diteliti. Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negative antara kecerdasan spiritual dengan stress kerja, dengan rendahnya kecerdasan spiritual maka semakin tinggi stres kerja.
2.	K & Prasetyo, <i>JURNAL MANAJEMEN DAN BISNIS (ALMANA)</i> (2018)	150 partisipan	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Hasil penelitian ini yaitu didapatkan nilai signifikansi gaya kepemimpinan sebesar 0,000. Menurut Sujarweni (2016:106) jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka $H_0$ diterima, namun jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka $H_0$ ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, artinya gaya kepemimpinan memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap stres kerja. Sesuai hipotesis yang telah diajukan oleh penulis sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa gaya kepemimpinan berpengaruh signifikan negatif terhadap stres kerja anggota Polri Divisi PROPAM Polda Jawa Barat. Hasil uji selanjutnya terkait uji koefisien determinasi, menunjukkan gaya kepemimpinan memiliki pengaruh sebesar 14% terhadap stres kerja, yang ditunjukkan oleh $R$ Square. Koefisien korelasi yang dinotasikan dengan $R$ pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,378. Artinya korelasi atau hubungan antara gaya kepemimpinan dan stres kerja sangat cukup rendah (Neolaka, 2014).
3.	Okfrima, R., Natura, B., & Dewinda, H. R <i>Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan</i> (2021)	31 orang	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar $r=0,609$ dengan taraf signifikan $p=0,000$ ( $p<0,01$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan yang sangat signifikan dengan arah positif antara konflik peran ganda dengan stress kerja karyawan yang bekerja di Bank XXX Kanca Dharmasraya
4.	Sari, R., Sampeadi, & Sunardi <i>Bisma Jurnal</i>	102 perawat	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan	Hasil analisis penelitian dengan Uji <i>Two Independent Samples t-test</i> terhadap ketiga ( $H_3$ ) menunjukkan bahwa terdapat

	Bisnis dan Manajemen (2018)		fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	perbedaan stres kerja antara perawat pria dan Wanita dengan melihat taraf signifikannya yaitu sebesar 0,000. Hasil dari nilai mean perawat Wanita sebesar 11,76 lebih kecil dibandingkan dengan Perawat Pria sebesar 12,04 menunjukkan bahwa stress kerja perawat Wanita lebih tinggi dari perawat pria..
5.	Wartono, T KREATIF Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang (2017)	35 orang	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan yang sangat kuat atau positif antara stress kerja terhadap kinerja karyawan yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,880 dan koefisien determinasi 77,44%. Hal ini berarti stress kerja mempengaruhi kinerja sebesar 77,44% sisanya sebesar 22,56% dipengaruhi oleh factor-faktor lain. Setelah dilakukan uji signifikan didapat hasil 10,643 maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima artinya terdapat pengaruh signifikan antara stress kerja terhadap kinerja karyawan.
6.	R, S. T., & Akbar, S. A. KESMAS UWIGAMA Jurnal Kesehatan Masyarakat (2019)		Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Hasil penelitian mengenai hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan <i>Service Well Company</i> PT. Elnusa Tbk Wilayah Muara Badak tahun 2018 terlihat 25 responden dengan beban kerja tinggi yang mengalami stres kerja berjumlah 18 orang (45%). Hal ini dikarenakan beban kerja yang terlalu tinggi akan menyebabkan pemakaian energi yang berlebihan, baik sehingga dapat memicu ternyadinya kelelahan mental maupun kelelahan fisik hingga menyebabkan <i>overstress</i> . terdapat pula responden beban kerja tinggi yang tidak mengalami stres kerja berjumlah 7 responden (17,5%). Hal ini dikarenakan usia yang masih muda dan pengalaman yang banyak sehingga pekerjaan mudah dilakukan. Adapun dari 15 responden dengan beban kerja rendah, yang tidak mengalami stres kerja berjumlah 10 responden (25%). Karena pekerjaan mudah dilakukan, didukung usia yang masih muda dan pengalaman yang banyak sehingga pekerjaan mudah dilakukan. Dan terdapat pula responden beban kerja yang mengalami stres kerja berjumlah 5 responden (10%). Hal ini dikarenakan beban

				kerja yang tidak optimal yang merupakan salah satu sumber stres. Beban kerja yang terlalu sedikit akan menimbulkan rasa jenuh dan kebosanan pada pekerja.
7.	Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayanku Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia (2023)	130 perawat	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Hasil penelitian menunjukkan hubungan stres kerja pada perawat dan beban kerja didapatkan $p$ -value $0,002 < 0,05$ , artinya ada signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada perawat di RSJD Abepura. Pada penelitian ini variabel beban kerja juga merupakan penyebab utama terjadinya stres kerja perawat ( $p$ -value=0,002, $\beta$ = 1,539, OR= 4,660, 95% CI= 1,737-12,503). Para perawat di RSJD Abepura terlalu banyak melakukan pekerjaan berlebih. Hal ini disebabkan banyaknya tugas dan tidak adanya keseimbangan antara pasien dan perawat yang bekerja pada system <i>shift</i> yang diberlakukan sehingga menimbulkan stres bagi perawat
8.	Heriyanto & Handayani, S Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi (2022)	83 responden	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai;</li> <li>- Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai;</li> <li>- Kompetensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai;</li> </ul> <p>Secara bersamaan atau simultan stress kerja, beban dan kompetensi berpengaruh signifikan terhadap kinerja pegawai</p>
9.	Wiratama, M. Y., & Ramadhani, R. K. Acta Psychologica (2021)	41 pegawai PT.NN Yogyakarta	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Analisa data menggunakan <i>Pearson Product Moment</i> menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>sense of humor</i> dengan stress kerja pada pegawai PT. NN dengan nilai korelasi sebesar -0,535 dan signifikan $p < 0,05$ yang berarti semakin tinggi <i>sens of humor</i> maka semakin rendah stress kerja, begitu juga sebaliknya
10.	Bhastary, D., M MANEGGGIO: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen (2020)	60 orang pegawai PT. PLN (Persero) UIP3BS UPT Medan	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan Erika kerja terhadap kepuasan kerja, terdapat pengaruh yang negative dan signifikan stress kerja terhadap kepuasan kerja, dan terdapat pengaruh antara kerja dan stress kerja terhadap kepuasan kerja pada PT. PLN (Persero) UIP3BS UPT Medan.

11.	Setyawati, N. W., Aryani, N. A., & Ningrum, E. P. Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi Uniat(2018)	115 responden	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Hasil menunjukkan bahwa dalam uji t (parsial) variabel stress kerja berpengaruh negative terhadap kinerja karyawan dan variabel Disiplin Kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan
12.	Rahman, A., Salmawati, L., & Suatama, P. I. (2017). <i>Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3(2), 1- 75 (2017)</i>	37 perawat	Skala stress (Robbins, 2016) kerja dengan perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan perilaku	Variabel yang menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dengan kinerja perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Palu adalah lingkungan kerja fisik ( $p=0,029$ ), peran individu dalam organisasi ( $p=0,007$ ). Variabel yang menunjukkan tidak adanya hubungan stres kerja dengan kinerja perawat adalah variabel hubungan kerja ( $p= 0.0634$ ). Diharapkan kepada pihak rumah sakit agar lebih memperhatikan kebutuhan serta kenyamanan perawat dalam pelaksanaan tugas sehari-hari di rumah sakit.
13.	Arfani, M. R., & Luturlean, B. S.. e- <i>Procedding of Management Vol.5(2), (2018).</i>	35 responden	Dimensi Stres Kerja Mangkunegaran (2013) - Beban Kerja - Konflik Peran - Ambiguitas Peran	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berada pada posisi angka 72,2% dengan kategori baik, beban kerja berada pada posisi 72,9% dengan kategori baik dan kinerja karyawan berada pada posisi 71,5% dengan kategori baik. Secara simultan menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan sebesar 62%. Secara parsial menunjukkan bahwa variabel stres kerja berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kinerja karyawan sebesar 27,11%, beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan sebesar 35,07%
14.	Nurendra, A. M., & Saraswati, M. P.. <i>Humanitas (2020)</i>	119 karyawan	Tidak dijelaskan	Hasil analisis dengan menggunakan uji Sobel, menunjukkan bahwa <i>Work life balance</i> mampu menjadi prediktor bagi kepuasan kerja ( $p<0,01$ ). Korelasi antara <i>work life balance</i> dengan kepuasan kerja bersifat positif dengan $R= 0,7855$ . Hal ini berarti semakin tinggi <i>work life balance</i> , semakin tinggi kepuasan kerja, sebaliknya

---

				semakin rendah <i>work life balance</i> , semakin rendah kepuasan kerja. Dengan demikian hipotesis 1 terbukti. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa <i>Work life balance</i> mampu menjadi prediktor bagi variabel stres kerja ( $p < 0,01$ ). Korelasi <i>work life balance</i> dengan stres kerja bersifat negatif dengan $R = -0,5094$ . Hal ini berarti semakin tinggi <i>work life balance</i> , semakin rendah stres kerja. Sebaliknya semakin rendah <i>work life balance</i> semakin tinggi stres kerja. Dengan demikian, hipotesis 2 terbukti. Hasil analisis pada table 3 juga menunjukkan bahwa Stres kerja mampu menjadi prediktor bagi variabel kepuasan kerja ( $p < 001$ ). Korelasi stres kerja dengan kepuasan kerja bersifat negatif dengan $R = -0,7887$ . Hal ini berarti semakin tinggi stress kerja maka kepuasan kerja akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah stres kerja maka kepuasan kerja akan semakin tinggi.
15.	Kuncoro, A. B., & Suparpto, Y. L. <i>Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi</i> (2022).	175 responden	Tidak dijelaskan	Hasil pengujian terhadap hipotesis, menunjukkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif signifikan terhadap turnover intention karyawan. Stres kerja berpengaruh positif terhadap turnover intention karyawan. Lingkungan kerja berpengaruh negative dan tidak signifikan terhadap turnover intention. Berdasarkan hasil uji determinasi 0,395 diketahui bahwa beban kerja, stres kerja dan lingkungan kerja berpengaruh terhadap turnover intention 39,5% sedangkan sisanya 60,5 % dipengaruhi variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini

---

## **Resiliensi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19: Scoping Review**

*(Student Resilience During the Covid-19 Pandemic)*

**Katharine Nikita Hutapea\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Augustina Sulastri**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [hutapeaktrin1@gmail.com](mailto:hutapeaktrin1@gmail.com)

### **Abstract**

*The transition from face-to-face learning to online learning provides its own challenges for students. Students are required to be active independently so that educational goals are achieved. But in fact, these expectations are not in accordance with the facts on the ground. Online learning causes many students to feel pressured, stressed or burnout. In conditions like this, resilience is really needed for students, because students can rise and be able to survive even though they are faced with difficult situations during the Covid-19 pandemic if they have high resilience. The purpose of this literature is to determine the factors that influence student resilience. The method used in this literature manuscript is literature study and data collection were carried out by searching various journals, books, research articles via Google Scholar, Researchgate, Journal of Scientific Psychology using the keywords: student, resilience, pandemic, covid-19, online learning. The results show that student resilience is influenced by social support, self-efficacy, religiosity, emotional intelligence, self-compassion, and optimism.*

**Keywords:** Student, Resilience, Pandemic, Covid-19, Online Learning

### **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi di Indonesia mengalihkan model pembelajaran dari pembelajaran tatap muka menjadi model pembelajaran jarak jauh untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Fredy, Prihandoko, & Anggawirya, 2020). Fenomena ini memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa dikarenakan proses pembelajaran, pemahaman materi, peningkatan kompetensi, serta kendala yang dihadapi berbeda dengan pembelajaran tatap muka (Darsono, Fitri, Rahardjo, Imanuela, & Lasambouw, 2020). Pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk aktif secara mandiri sehingga diharapkan dapat mencapai salah satu tujuan pendidikan, yaitu peningkatan potensi mahasiswa yang mandiri, kreatif, terampil, dan kompeten (Hernawan, Lestari, & Permatasari, 2021). Namun nyatanya harapan tersebut tidak sesuai dengan fakta di lapangan (Pajarianto, Kadir, Galugu, Sari, & Februanty, 2020).

Adiwijaya (dalam Sumantri, 2020) menyebutkan bahwa sekitar 7,5 juta mahasiswa dan 45 juta pelajar

baik dari sekolah dasar maupun sekolah menengah 'dipaksa' untuk belajar secara daring. Mode belajar secara daring yang dilakukan selama masa pandemi membuat mahasiswa merasa tertekan (Kumalasari & Akmal, 2020). Mahasiswa harus mengikuti pembelajaran tanpa bertemu langsung dengan dosen dan teman-temannya, pembelajaran jarak jauh yang menyebabkan mahasiswa lebih lama dalam memahami materi yang diberikan oleh dosen, jaringan internet yang terkadang buruk, dan lebih sering menatap layar monitor membuat mahasiswa mengalami burnout (Febriana, 2022).

Dewantara dan Nurgiansah (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa PGRI Yogyakarta terkait efektivitas pembelajaran daring dan didapatkan hasil bahwa pembelajaran daring dirasa tidak efektif karena rasa bosan yang membuat mahasiswa akhirnya berada di titik jenuh, materi yang kurang mampu dipahami mahasiswa serta kemampuan dosen dan mahasiswa masih sangat rendah dalam menggunakan internet.

Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tugas pembelajaran merupakan sumber stres utama peserta didik selama pandemi Covid-19.

Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, dan Zaqiah (2020) melakukan penelitian pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa dengan diberlakukannya pembelajaran daring, tugas yang diberikan dosen serta anjuran stay at home sangat membatasi ruang gerak mahasiswa yang ditunjukkan dengan 59.5% mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan oleh dosen dan hal ini berdampak pada kesulitan tidur yang dialami mahasiswa. Selain itu, hasil pre-eliminasi yang dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pun menemukan bahwa selama pembelajaran daring, mahasiswa cenderung mengalami stres karena harus beradaptasi dengan gaya belajar model daring (Andira & Gina, 2022).

Rith-Najarian, Boustani, dan Chorpita (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat memberikan efek negatif seperti menurunnya performa akademik, fungsi sosial, terjadinya drop-out, serta perilaku bunuh diri. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Bukhsh, Shahzad, dan Nisa (dalam Pajarianto dkk. 2020) bahwa tingginya stres dapat menyebabkan seseorang depresi dan dapat menimbulkan perilaku antisosial bahkan kekerasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sajodin, Anjani, dan Yualita (2022) pada mahasiswa didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa mengalami burnout emosi tingkat sedang (75,7%), burnout fisik tingkat sedang (62,7%), burnout kognitif tingkat sedang (58,2%). Lebih lanjut, 39 mahasiswa (13%) merasakan tingkat stres akademik yang tinggi, 225 mahasiswa (75%) merasakan stres akademik tingkat sedang, dan 36 mahasiswa (12%) merasakan stres akademik tingkat rendah (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Angka stres yang dialami mahasiswa di Indonesia saat pembelajaran daring rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan yang dialami oleh mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3% (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021).

Oleh karena itu, pada kondisi yang sulit ini mahasiswa membutuhkan resiliensi agar dapat bangkit dan mampu bertahan dalam situasi pandemi Covid-19 (Sari, Aryansah, & Sari, 2020). Resiliensi berasal dari bahasa Latin "resilire", yang artinya mundur. Dengan demikian, resiliensi berarti bangkit kembali, memiliki kemampuan adaptasi, dan daya pulih. Resiliensi merujuk pada kemampuan yang dimiliki seseorang agar mampu bertahan dan pulih dari kesulitan (Taormina, 2015). Wagnild dan Young (dalam Losoi dkk. 2013) mengartikan resiliensi sebagai kapasitas yang dimiliki oleh seseorang agar pulih dari kesulitan dan merupakan karakteristik kepribadian positif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi individu serta mengatasi efek negatif dari stres.

Terdapat empat dimensi resiliensi menurut Taormina (2015) yaitu: 1) Tekad (determination) yang diartikan sebagai kemauan dan keteguhan tujuan yang dimiliki seseorang dan keputusan untuk berhasil atau bertahan; 2) Ketahanan (endurance) yang diartikan sebagai kekuatan dan ketabahan seseorang dalam menghadapi kesulitan tanpa menyerah; 3) Kemampuan beradaptasi (adaptability) yang diartikan sebagai kapasitas seseorang menjadi fleksibel serta mampu menyesuaikan diri akan perubahan yang terjadi; 4) Pemulihan (recuperability) yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk pulih baik secara fisik maupun kognitif dari segala jenis bahaya, kemunduran, dan kesulitan.

Studi terbaru di Indonesia menemukan bahwa resiliensi berperan dalam menurunkan burnout yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Udayana (Redityani & Susilawati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ghoniy, Insiyah, dan Khadijah (2022) menunjukkan bahwa resiliensi dapat menurunkan risiko timbulnya gejala depresi serta mampu berperan sebagai koping yang efektif saat individu mengalami tekanan akibat dari perkuliahan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, naskah literatur ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi mahasiswa.

## METODE

Metode yang digunakan pada penulisan ini adalah scoping review. Arksey dan O'Malley (dalam Widiasih, Susanti, Sari, & Hendrawati, 2020) mendefinisikan scoping review sebagai metode dimana literatur diidentifikasi secara mendalam dan menyeluruh yang didapat melalui berbagai sumber dengan menggunakan berbagai metode serta memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Penulisan terdiri dari pendahuluan, metode penelitian, pembahasan, dan kesimpulan. Tinjauan literatur dilakukan dengan menelusur berbagai jurnal, buku, artikel penelitian melalui Google Scholar, Research Gate, laman GARUDA dengan menggunakan kata kunci resiliensi mahasiswa, pembelajaran daring dan pandemi covid 19.

Peneliti menelusur berbagai jurnal berdasarkan dua kriteria penelitian. Kriteria pertama yaitu inklusi dimana pada jurnal yang digunakan: 1) Menggunakan mahasiswa sebagai subjek; 2) Menjelaskan tentang resiliensi mahasiswa; 3) Diterbitkan pada tahun

2020-2023; 4) Pembelajaran dilakukan di masa pandemi; 5) Menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris; 6) Penelitian merupakan artikel/jurnal; 7) Artikel/jurnal memiliki bagian yang lengkap. Kriteria kedua yaitu eksklusi yang meliputi: 1) Bukan artikel/jurnal; 2) Artikel/jurnal tidak lengkap; 3) Tahun terbit lebih dari 10 tahun.

Berdasarkan kriteria, penulis menemukan 865 jurnal pada tahap awal. Berdasarkan judul yang sesuai, 40 artikel jurnal diunduh. Selanjutnya, 25 jurnal dieliminasi karena tidak membahas faktor yang memengaruhi resiliensi. Penulis menggunakan 15 artikel jurnal sebagai jurnal utama untuk melakukan analisis. Beberapa jurnal tambahan digunakan untuk melengkapi pembahasan.

## HASIL

Peneliti melakukan scoping review terhadap 15 artikel yang diperoleh dari berbagai sumber. berikut adalah daftar artikel berserta hasilnya.

**Tabel 1.** Daftar artikel yang ditinjau

No.	Penulis (Tahun Terbit)	Metode	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1	Putri Ayu Andira & Fathana Gina (2022)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan <i>self efficacy</i> pada mahasiswa selama pembelajaran daring.	Jurnal ini menunjukkan hasil bahwa jika <i>self efficacy</i> semakin tinggi maka resiliensi juga akan semakin tinggi, artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel.
2	Aprilia Nanda Nabilah & Riza Noviana Khoirunnisa (2023)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan resiliensi pada mahasiswa baru Psikologi di Universitas X.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa baru Psikologi di Universitas X terdapat korelasi positif antara <i>self efficacy</i> dengan resiliensi.
3	Yanhua Xu , Guang Yang, Chongshan Yan, Jiatong Li, & Jingwei Zhang (2022)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk menilai hubungan antara resiliensi dengan <i>self efficacy</i> dalam konteks pandemi.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa resiliensi dengan efikasi diri mahasiswa yang berpartisipasi berkorelasi positif.

No.	Penulis (Tahun Terbit)	Metode	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
4	Layla Ika Febriana (2022)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk menguji pengaruh dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa saat pandemi.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dengan dukungan sosial.
5	Eunike Vesca Pakau & Arthur Huwae (2022)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan <i>social support</i> pada mahasiswa rantau saat pandemi.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa resiliensi dengan <i>social support</i> memiliki hubungan yang positif signifikan pada mahasiswa rantau saat pandemi.
6	Fauzul Adim Ubaidillah, Suryanto, & Dyan Evita Santi (2022)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan religiusitas pada mahasiswa santri.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi.
7	Wildani Khoiri Oktavia & Pipih Muhopilah (2021)	Literatur Review	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui faktor apa saja yang memengaruhi resiliensi.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap resiliensi.
8	Inna Reddy Edara, Fides del Castillo, Gregory Siy Ching, & Clarence Darro del Castillo (2021)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan keyakinan/religiusitas.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dengan religiusitas/keyakinan atas keberadaan Tuhan.
9	Audita Kusuma Astuti & Diana Rusmawati (2021)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Undip saat pandemi.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa resiliensi dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa Psikologi Undip memiliki hubungan positif.
10	Sitti Anggraini, & Agustinus Rudi Yanto (2023)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.	Jurnal ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

No.	Penulis (Tahun Terbit)	Metode	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
11	An Nisa Fitri Tiarasari, Siswandari, & Binti Muchsini (2020)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif di antara kedua variabel.
12	Tasya Agnia Rahayu & Annastasia Ediaty (2021)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk meneliti hubungan antara resiliensi dengan <i>self compassion</i> pada mahasiswa Psikologi Undip di era adaptasi kehidupan yang baru.	Jurnal ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan <i>self-compassion</i> pada mahasiswa Psikologi Undip di era adaptasi kehidupan yang baru.
13	Mira Oktaviani & Wening Cahyawulan	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan <i>self compassion</i> pada mahasiswa tingkat akhir.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa resiliensi dengan <i>self compassion</i> pada mahasiswa tingkat akhir memiliki hubungan yang positif.
14	Dr. Aruna Maheshwari & Ms. Varda Jutta (2020)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi mahasiswa.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan bahwa optimisme dengan resiliensi mahasiswa memiliki hubungan positif.
15	M. Rizqon Al Musafiri, Niajeng Ma'rifatul Umroh (2022)	Kuantitatif	Tujuan penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.	Jurnal ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

## DISKUSI

Pada bagian diskusi ini akan diuraikan tentang faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi. Berikut penjelasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi mahasiswa di masa pandemi covid-19.

### *Self Efficacy*

Utami dan Helmi (2017) mengartikan *self efficacy* sebagai sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa ia mampu mengatasi masalah dalam kondisi tertentu dan mampu mewujudkan hasil yang positif. *Self efficacy* adalah salah satu

aspek yang memengaruhi resiliensi untuk mengatasi berbagai kesulitan dan beradaptasi saat mengalami tekanan dengan keyakinan akan mendapatkan cara mengatasi masalah (Andira & Gina, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Andira dan Gina (2022) menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* dan resiliensi memiliki hubungan positif yang signifikan. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nabilah dan Khoirunnisa (2023) yang menyebutkan bahwa *self efficacy* dan resiliensi memiliki korelasi yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Xu, Yang, Yan, Li, dan Zhang (2022)

menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan self efficacy.

#### *Dukungan Sosial*

Sarafino (dalam Akbar & Tahoma, 2018) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang individu dapatkan dari orang lain ataupun kelompoknya. Dukungan sosial mampu meningkatkan aspek-aspek positif yang ada pada kondisi psikologis seseorang (Redityani & Susilawati, 2021). Dengan menerima dukungan sosial dari orang lain dapat meningkatkan resiliensi terhadap stres, dan membantu individu melindungi kesehatan mental mereka terkait trauma (Ozbay dalam Yildirim & Tanriverdli, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2022) terhadap mahasiswa S1 menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan resiliensi. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Pakau dan Huwae (2022) yang membuktikan bahwa social support berhubungan positif terhadap resiliensi.

#### *Religiusitas*

Menurut Nashori dan Mucharam (dalam Sungadi, 2020) religiusitas adalah tingkat pengetahuan, keimanan, implementasi ibadah, dan pemahaman atas agama yang dipeluk. Rutten, dkk (dalam Oktavia & Muhopilah, 2021) mengatakan bahwa religiusitas membuat seseorang memiliki keyakinan terhadap Tuhan sehingga dalam kesulitan pun tetap memiliki emosi yang positif.

Ubaidillah, Suryanto, dan Santi (2022) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap resiliensi. Edara, del Castillo, Ching, dan del Castillo (2021) pada penelitiannya menunjukkan bahwa resiliensi dapat dikaitkan dengan keyakinan terhadap Tuhan atau dengan kata lain, memiliki religiusitas dapat membentuk resiliensi pada seseorang. Selain itu Setiawan dan Pratitis (2015) pada penelitian terdahulu menyebutkan bahwa religiusitas berkorelasi dengan resiliensi pada korban lumpur lapindo.

#### *Kecerdasan Emosional*

Goleman (dalam Astuti dan Rusmawati, 2021) mengartikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam memotivasi diri sendiri guna menghadapi kesulitan, mengendalikan dorongan, dapat berempati terhadap orang lain, serta memiliki harapan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri, penuh rasa antusias, pandai dalam menyaring dan menggunakan informasi sehingga pikiran serta tindakan berjalan dengan baik (Hidayah, 2021).

Astuti dan Rusmawati (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecerdasan emosional dengan resiliensi memiliki hubungan positif yang signifikan pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Undip. Selanjutnya, hasil penelitian Tiarasari, Siswandari, dan Muchsini (2020) juga membuktikan bahwa resiliensi berkorelasi dengan kecerdasan emosional begitupun sebaliknya. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Yanto (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

#### *Self Compassion*

Neff (dalam Rahayu & Ediati, 2021) mengartikan self compassion sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan yang kurang menyenangkan dan mampu mengasihi diri sendiri ketika sedang menderita namun dengan cara yang tidak berlebihan. Self compassion akan menimbulkan semangat dan motivasi dalam diri mahasiswa untuk menghadapi berbagai masalah di sepanjang kehidupan (Setiani, 2021).

Rahayu dan Ediati (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan antara self compassion dengan resiliensi mahasiswa Psikologi Undip. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Oktaviani dan Cahyawulan (2021) menunjukkan adanya hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada mantan pecandu narkoba

menunjukkan bahwa self-compassion berkontribusi positif pada resiliensi (Febrinabilah dan Listiyandini, 2016).

#### *Optimisme*

Optimisme adalah sejauh mana individu mengharapkan hasil yang diinginkan akan terjadi di masa depan, dan berharap bahwa hasil yang tidak diinginkan tidak akan terjadi (Maheshwari & Jutta, 2020). Reivich dan Shatte (dalam Andira & Gina, 2022) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi seseorang adalah optimisme.

Penelitian yang dilakukan oleh Musafiri dan Umroh (2022) menunjukkan hasil bahwa optimisme dan resiliensi memiliki hubungan yang kuat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Maheshwari dan Jutta (2020) pada mahasiswa menunjukkan bahwa optimisme dengan resiliensi memiliki korelasi positif yang signifikan.

#### **SIMPULAN**

Pendidikan di Indonesia merupakan salah satu aspek kehidupan yang terkena dampak dari pandemi covid-19. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan pada model pembelajaran yaitu mode belajar tatap muka menjadi mode belajar daring. Mode belajar daring ini memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa sehingga tidak sedikit mahasiswa yang merasa tertekan ataupun stres. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas yang dimiliki individu untuk bertahan dan pulih dari keadaan yang sulit. Mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi akan mampu berhadapan dengan masalah dan tidak mudah menyerah pada keadaan yang sulit. Resiliensi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dukungan sosial, self efficacy, religiusitas, kecerdasan emosional, self compassion, dan optimisme.

Saran bagi mahasiswa adalah meningkatkan kembali resiliensi selama menempuh pendidikan di dunia perkuliahan guna mencegah terjadinya stres ataupun burnout. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hal yang sama

disarankan untuk meneliti mengenai dampak dan intervensi dari resiliensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, Z., & Tahoma, O. (2018). Dukungan Sosial dan Resiliensi Diri pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 53-59.
- Andira, P. A., & Gina, F. (2022). *Self efficacy* dan Resiliensi pada Mahasiswa yang mengalami Pembelajaran Daring. *Jurnal Social Philantropic*, 1(1), 29-34.
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal on Education*, 5(4), 12158-12174.
- Astuti, A. K., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah Pandemi Covid- 19. *Jurnal Empati*, 10(5), 328-333.
- Darsono, H., Fitri, A. N., Rahardjo, B., Imanuela, M. Z., & Lasambouw, C. M. (2020, September). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh saat Pandemi Covid-19 (Kajian di Politeknik Negeri Bandung). In *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar* (Vol. 11, No. 1, pp. 1235-1240).
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367-375.
- Edara, I. R., del Castillo, F., Ching, G. S., & del Castillo, C. D. (2021). Religiosity, Emotions, Resilience, and Wellness during the COVID-19 Pandemic: A Study of Taiwanese University Students. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 1-21.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik*,

- Kependudukan, dan Informatika Kesehatan (BIKFOKES)*, 1(2), 113-123.
- Febriana, L. I. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *MEDIAPSI*, 8(1), 34-41.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19-28.
- Fredy, F., Prihandoko, L. A., & Anggawirya, A. M. (2020). The Effect of Learning Experience on the Information Literacy of Students in the Ri-Png Border During Covid-19 Period. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(10), 171-180.
- Ghoni, Z. A., Insiyah., Khadijah, S. (2022). Peran Resiliensi Sebagai Strategi Pencegahan Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Mahasiswa: Kajian Literatur. *BIMIKI (Berkala Ilmiah) Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 93-101.
- 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.
- Hernawan, A. H., Lestari, T., & Permatasari, E. (2021). Studi Evaluasi Pembelajaran Daring dan Pengaruhnya Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 13(2), 104-111.
- Hidayah, N. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan "X". *Psikosains*, 16(1), 27-35.
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353-368.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.
- Livana, PH., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Losoi, H., Turunen, S., Waljas, M., Helminen, M., Ohman, J., Julkunen, J., & Rosti-Otajarvi, E. (2013). Psychometric properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and its Short Version. *Psychology, Community & Health*. 2(1), 1-10.
- Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1539-1550.
- Musafiri, M. R. A., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 70-84.
- Nabilah, A. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Hubungan *Self efficacy* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru Psikologi Di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2). 168-183.
- Oktavia, W. K., & Muhopilah, P. (2021). Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 1-18.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 141-149.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Febuanti, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Talent Development and Excellence*, 12(2), 1791-1807.
- Pakau, E. V., & Huwae, A. (2022). Hubungan Antara Social Support dengan Resiliensi Pada

- Mahasiswa Rantau Penyintas COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(6), 502-510.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2021). Self-Compassion dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94.
- Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M., & Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568-584.
- Sajodin, S., Anjani, U. S., & Yualita, P. (2022). Tingkat Burnout Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 480-487.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22.
- Setiani, I. B. (2021). Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1-9.
- Setiawan, A., & Pratitis, N. T. (2015). Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 137-144.
- Sumantri, A. (2020). Metamorfosis Dunia Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19. Diakses dari [https://www.medcom.id/pendidikan/inspirasi-  
pendidikan/JKRGWL5N-metamorfosis-dunia-  
pendidikan-di-masa-pandemi-covid-19](https://www.medcom.id/pendidikan/inspirasi-<br/>pendidikan/JKRGWL5N-metamorfosis-dunia-<br/>pendidikan-di-masa-pandemi-covid-19)
- Sungadi. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Perpustakaan*, 11(1), 15-34.
- Taormina, R. J. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35-46.
- Tiarasari, A. N. F., Siswandari., & Muchsini, B. (2020). Hubungan antara Resiliensi dan Self-Compassion dengan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal "Tata Arta" UNS*, 6(3), 13-28.
- Ubaidillah, F. A., Suryanto., & Santi, D. E. (2022). Efek Mediasi Dukungan Sosial terhadap Religiusitas dan Resiliensi Mahasiswa Santri selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 85-94.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Widiasih, R., Susanti, R. D., Sari, C. W. M., & Hendrawati, S. (2020). Menyusun protokol penelitian dengan pendekatan SETPRO: scoping review. *Journal of Nursing Care*, 3(3).
- Xu, Y., Yang, G., Yan, C., Li, J., & Zhang, J. (2022). Predictive effect of resilience on self-efficacy during the COVID-19 pandemic: The moderating role of creativity. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.1066759/full>
- Yildirim, M., & Tanriverdi, F. C. (2021). Social Support, Resilience and Subjective Well being in College Students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.

## Pelaksanaan *Soegijapranata Learning Model* Dan Dampaknya pada Keterlibatan Belajar Mahasiswa

*(Application of the Soegijapranata Learning Model And Its Impact on Student Learning Engagement)*

Lucia Hernawati\*, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

R.A. Praharesti Eriany, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉: [herna@unika.ac.id](mailto:herna@unika.ac.id)

### Abstract

*In tertiary institutions, lecturers should use andragogy teaching methods in the educational process which helps students (in fact adults who are in the early adult phase) to develop their potential to the fullest. At UNIKA Soegijapranata, the Soegijapranata Learning Model (SLM) learning method is implemented, which in essence is a combination of contextual andragogy learning with the development of critical-creative-visionary-caring-resilient character. The purpose of this study was to find out whether there was an increase in student involvement after participating in SLM learning. The learning design is in the form of seven hybrid meetings. Pre-post measurements (once at the beginning of the activity) and post-test (at the end of the activity) are carried out with a scale of involvement in learning to be able to calculate the effectiveness of increasing student involvement. A total of 59 students participated in this activity. The results show that the SLM learning method does not increase student engagement. This happens because (1) students are not involved in planning the objectives of the learning material so they do not feel they own the activities they are going through and are not wholeheartedly involved; (2) the use of the hybrid method means that not all students can participate optimally, especially those who attend lectures from home; (3) the lecturer did not change the teaching method for the next meeting, even though at the last meeting it indicated that students were not active in lectures; (4) the lecturer is not successful in motivating students to understand that the material being studied is important and useful for students.*

**Keywords:** *Contextual Andragogy, Student Involvement, Soegijapranata Learning Model*

### PENDAHULUAN

Pembelajaran di perguruan tinggi melibatkan faktor dosen dan mahasiswa yang sama pentingnya. Idealnya, secara umum dosen harus memiliki pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang mampu membuat mahasiswa berinisiatif untuk belajar secara mandiri, paham apa tujuan dari materi yang dipelajari, mampu belajar dari pengalaman yang dimiliki, materi yang dipelajari membekali untuk pengembangan diri (Enschke, 2014; Stober & Grant, 2006). Dosen harus membuat strategi pembelajaran yang mampu menstimulasi mahasiswa belajar secara maksimal. Mahasiswa distimulasi agar mampu memahami, mengkritisi materi dibahas dan mampu menyebutkan contoh-contoh riil di zaman sekarang serta mampu

memikirkan secara kreatif pengembangan teori atau pengembangan aplikasi pada perilaku yang konkrit. Sementara mahasiswa sendiri harus memiliki motivasi internal dan minat yang memadai untuk mengikuti perkuliahan serta rasa ingin tahu yang memadai pada materi yang dibahas pada perkuliahan (Ormroad, 2008).

Di perguruan tinggi, idealnya dosen menggunakan metode pembelajaran andragogi yang dikembangkan oleh Malcolm Knowless tahun 1968. Dosen memperlakukan mahasiswa sebagai orang dewasa karena mahasiswa telah berada pada fase perkembangan dewasa, mahasiswa sudah mengembangkan *self-concept*. Kematangan psikologis seperti tanggung jawab, hasrat dan motivasi yang kuat untuk belajar serta mampu mengarahkan diri telah

dimilikinya. Di samping itu mahasiswa telah memiliki banyak pengalaman dalam hidupnya yang dapat menjadi sumber belajar. Demikian pula mahasiswa telah memiliki kesiapan untuk belajar. Mahasiswa telah mampu merancang dan menetapkan minat dan kebutuhan belajarnya. Ditambah lagi mahasiswa dalam orientasi belajarnya, memandang belajar sebagai proses pemahaman dan penemuan masalah. Selain mahasiswa memiliki motivasi internal yang kuat untuk terus menambah pengetahuan (Halim & Malik, 2008), dengan metode pembelajaran andragogi peran dosen sebagai fasilitator, memfasilitasi mahasiswa untuk menemukan pengetahuan yang baru. Dengan demikian pembelajaran andragogi mampu melahirkan lulusan yang dapat mengarahkan dirinya sendiri dan mampu menjadi guru bagi dirinya sendiri

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pendekatan/metode pembelajaran andragogi adalah model pembelajaran kontekstual, yaitu suatu proses pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik melihat makna dalam materi yang dipelajari dengan cara menghubungkannya dengan konteks kehidupan mereka sehari-hari seperti konteks lingkungan pribadinya, sosialnya dan budayanya (Hasibuan, 2014)

Berdasar survei awal sederhana yang dilakukan penulis, diperoleh informasi bahwa dosen pada umumnya mengajar dengan metode pedagogi. Perkuliahan dengan metode mengajar kuliah mimbar masih paling sering dilakukan. Mahasiswa mengikuti perkuliahan secara pasif. Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara *online* sering tidak ada saat dipanggil namanya atau kalaupun tiba-tiba muncul maka mengatakan tadi sinyal buruk maka tidak bisa merespon. Sedangkan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara *offline*, tidak mengajukan pertanyaan atau komentar atas penjelasan dosen serta diam dan tidak menjawab saat ditanya dosen. Saat ulangan harian maupun ujian tengah semester atau akhir semester mahasiswa hanya menghafalkan materi yang diberikan dosen dan merecallnya kembali.

Pada semester genap 2021-2022 diberlakukan metode belajar hibrid. Pembelajaran *online* secara utuh segera ditinggalkan setelah pandemi covid 19 berlangsung 3 tahun. Saat ini di banyak sekolah di Indonesia termasuk di perguruan tinggi menggunakan metode *hybrid*. Pengertian *hybrid learning* adalah model pembelajaran yang mengintegrasikan inovasi dan kemajuan teknologi melalui *system online learning* dengan interaksi dan partisipasi dari model pembelajaran tradisional (Thorn, 2003)

Beberapa tantangan yang dihadapi dalam bentuk stabilitas internet untuk mahasiswa yang mengikuti secara *online* dari rumah. Sambungan internet yang tidak stabil membuat suara terdengar jauh dan tidak jelas serta terputus dari ruang zoom atau gmeet. Sedangkan untuk mahasiswa yang mengikuti kuliah secara *offline* merasa cemas terpapar covid walaupun telah menjaga prokes. Tentang metode pengajaran dosen yang mengajar secara online, offline maupun *hybrid* tidak ada perubahan. Kuliah mimbar masih menjadi model pembelajaran favorit. Dosen menghabiskan waktu hampir seluruh jam perkuliahan. Dan sedikit waktu untuk diskusi. Mahasiswa tidak terlibat dalam pembelajaran (Hendrayati & Pamungkas, 2013).

Untuk mengatasi semua tantangan yang ada, Universitas Katolik Soegijapranata mengembangkan sebuah metode pembelajaran khas yang disebut Soegijapranata Learning Model (SLM) yang bertujuan untuk menyiapkan lulusan Unika Soegijapranata yang menguasai ilmu pengetahuan di bidangnya, mempunyai kedewasaan moral dan kepribadian yang siap mengambil peran sebagai pemimpin di masyarakat (Hoi Aristoi). SLM ditandai dengan proses belajar yang menyenangkan: dosen dan mahasiswa berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, keterlibatan alumni sebagai link antara teori dalam kelas dan pengalaman nyata yang kontekstual serta penguatan nilai-nilai Soegijapranata (kritis-kreatif-visioner-pedulitanggung) dalam berbagai aktivitas akademik.

Dosen mengajar dengan metode andragogi yang kontekstual. Dengan metode ini, dosen dapat menciptakan situasi belajar se-realistis mungkin, dosen dapat membantu menghubungkan materi

belajar dengan situasi dunia nyata, mahasiswa dapat lebih menguasai materi, dan meningkatkan prestasi, mahasiswa dapat berlatih keterampilan pemecahan masalah dan berpikir tingkat tinggi. Dalam menggunakan kontekstual learning, dosen dapat memilih dan menggunakan ragam pembelajaran dalam kontekstual learning yang disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya *cooperative learning*, *case based learning*, *problem based learning*, *project based learning*, mengundang alumni dan kunjungan lapangan (Kristiyani, 2022).

Dengan metode andragogi kontekstual, dosen berperan sebagai fasilitator dan seluruh mahasiswa dapat terlibat secara kognitif-afektif-psikomotor dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, diharapkan tingkat perhatian, keingintahuan, minat, optimisme, dan semangat yang ditunjukkan mahasiswa ketika mereka belajar di kelas maupun di luar kelas akan meningkat. Dalam jangka panjang diharapkan proses pembelajaran yang demikian dapat membentuk karakter mahasiswa menjadi pribadi yang kritis-kreatif-visioner-peduli-tangguh. Sehingga siap menjadi pemimpin dimanapun ditempatkan bila kuliah di UNIKA Soegijapranata sudah usai.

Pada semester genap 2021-2022, mata kuliah Psikologi Pendidikan dengan muatan 3 SKS mengikuti program uji coba SLM. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterlibatan mahasiswa setelah mengikuti pembelajaran SLM. Melalui uji coba SLM ini diharapkan keterlibatan mahasiswa meningkat. Dengan demikian metode SLM akan dilaksanakan secara berkesinambungan dalam menyampaikan materi pada mata kuliah Psikologi Pendidikan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan satu variabel yang dimanipulasi, dengan mengukur hanya pada satu kelompok saja. Oleh karena itu penelitian ini termasuk dalam *one group pretest-posttest design*. Dengan disain penelitian Pengukuran (O1) → Manipulasi (X) → Pengukuran

(O2). Lima puluh sembilan orang mahasiswa peserta mata kuliah Psikologi Pendidikan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Persiapan penelitian yang dilakukan: 1) Menyiapkan RPS (Rencana Perkuliahan Semester) untuk materi yang akan diberikan sebagai intervensi. Ditetapkan (a) Kuliah ke 1 menggunakan *cooperative learning*; (b) Kuliah ke 2 menggunakan *cooperative learning*; (c) Kuliah ke 3 mengundang tokoh inspiratif dengan topik pembicaraan Kebutuhan Pendidikan bagi Siswa Berkebutuhan Khusus; (d) Kuliah ke 4 menggunakan *case based learning*; (e) Kuliah ke 5 materi menggunakan *cooperative learning*; (f) Kuliah ke 6 materi menggunakan *cooperative learning*; (g) Kuliah ke 7 materi menggunakan *project based learning*; 2) menyiapkan alat ukur skala keterlibatan dalam belajar yang terdiri dari 3 dimensi yaitu keterlibatan kognitif, keterlibatan emosional dan keterlibatan perilaku. Alat ukur ini dikembangkan Fredricks, Blumenfeld, & Paris tahun 2004. Dengan alternatif jawaban 5 poin yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Peneliti melakukan adaptasi alat ukur dan mengukur validitas serta reliabilitas alat ukur. Ditemukan validitas alat ukur 0-63 -0,89 dan reliabilitas alat ukur 0,70 - 0,87.

Pelaksanaan penelitian, sebelum kuliah pertama dilakukan, mahasiswa diminta untuk mengisi skala keterlibatan dalam belajar sebagai *pre-test*. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi perkuliahan selama 7 minggu. Setelahnya mahasiswa diminta untuk mengisi skala keterlibatan dalam belajar sekali lagi sebagai *post-test*

Pengisian skala keterlibatan dalam belajar sebagai *pre-test* dan *post-test* akan di skorring dan dianalisa statistik t-test untuk mengetahui adanya peningkatan atau penurunan atau stabilitas keterlibatan mahasiswa dalam belajar setelah materi pembelajaran disampaikan dengan metode pembelajaran Soegijapranata Learning Model.

## HASIL

Analisis menemukan tidak ada perbedaan keterlibatan belajar yang signifikan antara sebelum dan

setelah diterapkannya model pembelajaran SLM ( $t=0.675$ ,  $p>0.05$ ). Keterlibatan belajar sebelum (mean

pretes= 64,92) dan setelah (posttes= 64,46) penerapan tidak ada perbedaan yang berarti.

**Tabel 1.** Hasil Pretes dan Postes

Test	Mean	N	Std Deviation	Std.Error Mean
Pretes	64.92	59	5.516	.718
Postes	74.46	59	5.201	.677

## DISKUSI

Jadwal mata kuliah Psikologi Pendidikan hari rabu pukul 13.30 – 16.30. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah wajib bermuatan 3 sks yang dilaksanakan secara hybrid. Diawali pengisian skala keterlibatan belajar, proses perkuliahan berjalan seperti yang telah direncanakan: (1) dosen mengajar dengan mengembangkan atmosfer sukacita di kelas; (2) mengupayakan agar mahasiswa aktif; (3) perkuliahan ke 1 sampai dengan ke 7 dengan metode pembelajaran *cooperative learning*, *case based learning* dan *project based learning* serta (4) mengundang praktisi sebagai dosen tamu.

Hasil analisa statistik uji t, tidak ada perbedaan keterlibatan belajar mahasiswa antara sebelum dengan setelah diterapkannya model pembelajaran SLM. Pretes (sebelum mengikuti pembelajaran SLM) tidak ada perbedaan yang berarti bila dibandingkan postes setelah mengikuti pembelajaran SLM). Hal ini terjadi karena beberapa hal: karena pembelajaran andragogi kontekstual adalah pembelajaran partisipatif (Saifuddin, 2010). Seharusnya mahasiswa dapat berpartisipasi aktif. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dosen belum mengajak mahasiswa untuk terlibat aktif secara maksimal. Dosen hanya memberi kesempatan pada mahasiswa yang mau menjawab pertanyaan dosen, mahasiswa yang mau sharing. Namun belum mengajak mahasiswa lebih banyak lagi untuk terlibat. Misalnya dengan memanggil nama mahasiswa yang terlihat tidak aktif.

Pada pembelajaran andragogi kontekstual, mahasiswa dilibatkan dalam merencanakan tujuan materi pembelajaran (Bullen, 2003). Pada pelaksanaan program ini, mahasiswa tidak dilibatkan untuk merencanakan tujuan materi pembelajaran. Pada awal kegiatan hanya ditunjukkan urutan materi

yang akan dibicarakan beserta metode pembelajaran yang akan digunakan. Mahasiswa tidak diajak mengkritisi kegiatan yang akan dilalui. Sehingga bisa jadi kurang merasa memiliki kegiatan yang dilalui sehingga merasa tidak terlibat

Program pengajaran andragogi kontekstual merupakan proses pendidikan yang *flexibel*. Bila dianggap kurang sesuai, bisa saja dosen memodifikasi metode pengajaran yang telah ditetapkan di RPS (Loeng, 2018). Pada pertemuan keempat, tampak mahasiswa tidak aktif dengan menggunakan metode pengajaran *cooperative learning*, namun dosen melanjutkan keseluruhan kegiatan yang sudah dirancang untuk pertemuan kelima dan seterusnya. Perilaku tidak *flexibel* ini lebih menunjukkan pengajaran untuk memuaskan dosen bukan untuk memuaskan mahasiswa. Seharusnya dilakukan evaluasi setelah setiap sesi proses pembelajaran dijalankan. Sehingga dapat diubah metode pembelajaran untuk pertemuan berikutnya agar mahasiswa dapat lebih aktif terlibat dalam perkuliahan.

Materi pada pembelajaran andragogi kontekstual harus bermanfaat untuk mahasiswa (Maddalena, 2015). Dosen kurang memotivasi mahasiswa untuk memahami bahwa materi yang dipelajari bermanfaat bagi mahasiswa. Demikian pula pada proses pembelajaran andragogi kontekstual, posisi duduk/berdiri dosen bukan posisi monoton. Pertahankan kontak mata (Stober & Grant, 2006). Hal ini tidak bisa dilakukan karena perkuliahan dilakukan secara *hybrid* atau *online*.

## SIMPULAN

Tidak ada perbedaan keterlibatan belajar yang signifikan antara sebelum dengan setelah diterapkannya model pembelajaran SLM ( $t=0.675$ ,  $p>0.05$ ).

Keterlibatan belajar sebelum dan setelah diterapkannya model pembelajaran SLM tidak ada perbedaan yang berarti (mean pretes : 64,92 dan postes : 64,46).

Saran untuk pelaksanaan proses pembelajaran SLM di kemudian hari adalah dosen perlu memotivasi mahasiswa agar berpartisipasi aktif pada proses pembelajaran. Diharapkan mahasiswa menyampaikan opini, ide pengembangan, pertanyaan berkaitan dengan materi yang disampaikan dosen. Dosen juga perlu mengajak mahasiswa dalam menentukan tujuan pembelajaran. Pada pertemuan pertama dosen menunjukkan Rencana Perkuliahan Semester, mahasiswa diminta mengkritisi. Setelah tercapai kesepakatan bersama maka itulah yang akan dijalankan dalam satu semester ke depan. Dosen membuat refleksi pada setiap pertemuan perkuliahan. Bila ditemukan jalannya proses pembelajaran tidak seperti yang diharapkan maka dosen harus membuat strategi dengan mengupdate RPS yang telah dipersiapkan. Dosen harus memperhatikan postur tubuh seperti tatap mata, senyuman, tidak monoton berdiri terus namun jalan di seputar kelas, duduk dapat menjadi variasi. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat dipakai mengembangkan metode pembelajaran SLM, seperti sumber daya dosen, sumber daya mahasiswa, fasilitas belajar, kurikulum

#### DAFTAR PUSTAKA

- Budiwan, J. 2018. Pendidikan Orang Dewasa (Andragogy). *Journal Qalamuna* 10(2)
- Bullen, M., 2003, *Andragogy and University Distance Education*, University of British Colombo. <http://www2.cstudies.ubc.ca/~bullen/bullen1.html>
- Ormrod, J.E., 2008, *Psikologi Pendidikan. Membantu Siswa tumbuh dan Berkembang*, Jakarta: Erlangga
- Halim, K., Malik, (2008). Teori Belajar Andragogi dan Aplikasinya dalam Pembelajaran, *Journal INOVASI*, ISSN 1693-9034, 5 (2)
- Hasibuan, I. (2014). Model Pembelajaran Ctl (Contextual Teaching And Learning). *Journal Logaritma* 2 (1) 2541-4135
- Hendrayanti, H., Pamungkas, B, 2013. *Jurnal Pendidikan Penelitian-Universitas Pendidikan Indonesia, Implementasi Model Hybrid Learning, Pada Proses Pembelajaran Mata Kuliah Statistika II di Prodi Manajemen FPEB UPI*, Vol 13, no 2, ISSN p 1412-565
- Henschke, J.A., 2014. *Andragogical Curriculum for Equipping Successful Facilitators of Andragogy in Numerous Contexts*, Lindenwood University.
- Kristiyani, T., 2022, Materi A One-day Workshop On Teaching Methods For Andragogy, UNIKA Soegijapranata: Lembaga Pengkajian dan Pengembangan Pendidikan
- Loeng, S., 2018, Various ways of understanding the concept of andragog, *Cogent Education*, 5:1, 1496643, DOI: 10.1080/2331186X.2018.149664. ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/oaed20>
- Omrod, J.E. (2009). *Education psychology. Developing learners*, Jakarta: Gramedia
- Maddalena, L., 2015, What Is Andragogy? (Pedagogy for Grownups) <https://www.researchgate.net/publication/279925413>
- Marcionetti., J & Zammitti, A., 2023, Italian Higher Education Student Engagement Scale (I-HESES): Initial Validation and Psychometric Evidences, *Counselling Psychology Quarterly*, DOI: 10.1080/09515070.2023.2241031
- Muhtadi, A., Implementasi Konsep Pembelajaran "Active Learning" Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Keaktifan Mahasiswa Dalam Perkuliahan
- Loeng, S., 2018, Various ways of understanding the concept of andragog, *Cogent Education*, 5:1, 1496643, DOI: 10.1080/2331186X.2018.149664. ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/oaed20>
- Rusman. (2012). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesional Guru dan Dosen*. Jakarta: Rajawali Pers

- Saifuddin, M., 2010, *Andragogi. Teori Pembelajaran Orang Dewasa*, Bandar Lampung: Fakultas Dakwah IAIN Raden Intan. ISBN 978-979-1335-84-3
- Stober, Dianne R., Grant, Anthon., 2006. *Evidence Based Coaching Handbook : Putting Best Practices to Work for Your Clients*, EBSCO Publishing : The South African Practices to Work for Your Client
- Thorn, K., 2003, *Learning: How to Integrated Online and Tradisional Learning*, US: Pearson
- Yusuf, M. (2020). *Manajemen Pembelajaran Pendidikan Tinggi (Implementasi Kurikulum berbasis KKNi pada program Sarjana Melalui Pendekatan Andragogi)*. *Indonesian Journal of Islamic Educational Management*. p-ISSN: 2515-3610. E-ISSN:2615-4242. 2(2)

## **Penerapan *Play Therapy* Dengan Metode *Beat the Clock* untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak dengan *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD)**

*(Application of Play Therapy with the Beat The Clock Method to Improve the Concentration of Children with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD))*

**Waldetrudis Adelina da Lopez\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Endang Widyorini**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Esthi Rahayu**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [adeldalopez0409@gmail.com](mailto:adeldalopez0409@gmail.com)

### **Abstract**

*This research is a single subject experimental design research. The purpose of this study was to determine the application of play therapy with the beat the clock method in improving concentration in children with ADHD disorders. The participant was a child with ADHD disorder with problems with lack of concentration and distracted attention. The participant is 7 years old and currently attends grade 1 elementary school in Semarang. Symptoms of lack of concentration that occur in ADHD children can interfere with children's development in terms of cognitive, behavioral, socialization and communication. In this single subject experimental design research only uses one subject to be studied. The data collection method used interviews, observations, and checklists of the ADHD Rating Scale. In this study, there were baseline and intervention phase measurements. Measurements are made by making observations and calculating the time of how long the participant can maintain concentration during learning in class. The intervention carried out is play therapy using the beat the clock method. The results showed that the application of play therapy with the beat the clock method could increase the concentration of participant even though the duration of time shown did not increase drastically, but there was an increase compared to before the intervention.*

**Keywords:** *Play therapy, concentration, ADHD*

### **PENDAHULUAN**

Masa anak-anak adalah masa anak-anak mengamati semua yang ada disekelilingnya untuk belajar, mengalami, dan tumbuh. Anak merupakan sumber daya manusia yang harus sejak dini disiapkan untuk dapat berkembang secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya, namun tidak setiap anak terlahir dalam kondisi normal. Attention deficit hyperactive disorder (ADHD) merupakan salah satu kondisi anak yang tidak terlahir dalam kondisi normal atau disebut sebagai anak berkebutuhan khusus yang termasuk dalam gangguan perilaku. ADHD menurut DSM V adalah gangguan perkembangan neurologis yang ditunjukkan dengan adanya kesulitan dalam melakukan pemusatan perhatian, kekacauan sosial,

dan/atau hiperaktivitas-impulsivitas. Kurang perhatian dan kekacauan sosial yang dimaksud meliputi ketidakmampuan berkonsentrasi pada tugas, tampak tidak mendengarkan, sering kehilangan barang-barang, pada tingkat yang tidak konsisten dengan level perkembangan. Sedangkan hiperaktivitas-impulsivitas yang dimaksud meliputi aktivitas yang berlebihan, gelisah, tidak dapat duduk tenang dalam waktu lama, mengganggu atau menyela kegiatan atau aktivitas orang lain, dan tidak dapat menunggu giliran (gejala yang berlebihan untuk level perkembangan) (American Psychiatric Association, 2013). Selain itu Erinta & Budiani (2012) juga mengatakan ADHD merupakan gangguan perkembangan dalam peningkatan aktivitas motorik anak-anak hingga

menyebabkan aktivitas anak-anak yang cenderung berlebihan.

Anak dengan ADHD mengalami kesulitan dalam melakukan pemusatan perhatian terhadap tugas-tugas yang diberikan. Mereka mungkin saja paham dengan apa yang diharapkan dari dirinya, tetapi mereka sangat sulit untuk mengerjakannya karena mereka tidak mau duduk diam, menaruh perhatian atau menyimak detail-detail yang diperlukan dalam menyelesaikan tugasnya. Ketika mereka mengerjakan tugas yang diberikan, maka mereka akan banyak menghabiskan tenaga bila dibandingkan dengan anak-anak yang lain. Gejala kurang konsentrasi yang terjadi pada anak ADHD dapat mengganggu masa perkembangan anak dalam hal kognitif, perilaku, sosialisasi maupun komunikasi (Hatiningasih, 2013). Masalah konsentrasi ini muncul di tahun-tahun awal sekolah sekitar 5-7 tahun (Davison et al., 2018). Permasalahan konsentrasi juga mengakibatkan anak yang bersekolah mengalami permasalahan dalam bidang akademik. Kesulitan dalam bidang akademik meliputi masalah dalam tugas membaca, kesulitan menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) dan memiliki prestasi yang rendah (Parritz & Troy, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada anak dengan gangguan attention deficit hyperactive disorder (ADHD) melalui penerapan play therapy dengan metode beat the clock. Partisipan merupakan siswa kelas 1 sekolah dasar, berusia 7 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Partisipan tinggal bersama Ayah, Ibu, Nenek, dan adik laki-laki yang berusia 5 tahun. Partisipan mengalami kesulitan untuk dapat memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu. Masalah yang dihadapi oleh subjek seperti mudah teralih dengan suara dan bunyi bunyian. Partisipan tidak mudah untuk fokus saat sedang melakukan proses belajar di kelas seperti membaca dan menulis. Konsentrasi yang partisipan miliki juga tidak berlangsung lama, sehingga proses belajar yang subjek lakukan menjadi kurang optimal. Durasi konsentrasi partisipan dalam mengerjakan tugas di kelas maksimal selama 3-5 menit. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Prabawati & Ditasari

(2018) peningkatan durasi konsentrasi anak dapat meningkatkan performansinya dalam proses pembelajaran di kelas, seperti mampu memahami perintah tugas, mampu menjawab pertanyaan guru dan mampu mengontrol diri untuk mendengarkan penjelasan guru.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan). Konsentrasi juga memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengingat, merekam, melanjutkan dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah (Suhesty dkk, 2019). Sejalan dengan hal itu Vantini dkk (2016) juga berpendapat bahwa belajar akan berkaitan dengan konsentrasi dalam bentuk memusatkan perhatian yang terpusat pada suatu pelajaran. Hal serupa juga ditemukan oleh peneliti lain yaitu Saraswati (2016) menyatakan bahwa anak dengan konsentrasi yang rendah memiliki masalah seperti sering melamun, melihat pekerjaan teman, berhenti mengerjakan tugas dan memainkan tangan atau kaki, berbicara sendiri yang tidak sesuai dengan pelajaran, berbicara kepada teman, mengganggu teman, melihat ke arah lain yang tidak berkaitan dengan tugas guru, marah, mengerjakan hal lain yang tidak sesuai dengan tugas, serta beranjak dari tempat duduk. Oleh sebab itu terkadang guru merasa kewalahan untuk selalu mengingatkan kepada mereka untuk selalu fokus.

Berdasarkan penelitian dari Schacter & Millman (2018) durasi konsentrasi berkembang seiring dengan perkembangan usia anak. Anak-anak usia 2 tahun akan dapat berkonsentrasi selama 7 menit, anak berusia 3 tahun 9 menit, anak berusia 4 tahun 12 menit, anak berusia 5 tahun 14 menit. Maka anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat berkonsentrasi lebih dari 14 menit. Dalam hal ini partisipan masih belum dapat berkonsentrasi dalam jangka waktu tertentu secara optimal, oleh karena itu peneliti memilih salah satu teknik untuk meningkatkan konsentrasi partisipan yaitu dengan menggunakan teknik play therapy dengan metode beat the clock.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hall, Kaduson, dan Schaefer (2013) selama lebih dari 60

tahun, play therapy telah menjadi penanganan yang terpercaya dalam merawat anak ADHD pada praktek klinis. Salah satu alasan menggunakan play therapy adalah kegiatan tersebut telah terbukti menjadi pendekatan yang sangat efektif untuk anak-anak ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal. Melalui bermain anak-anak dapat mengekspresikan apapun yang mereka inginkan, oleh sebab itu dapat dikatakan jika kegiatan bermain dapat dijadikan sebagai salah satu metode terapi (Hatningsih, 2013). Play therapy adalah metode terapeutik dari model teoritik untuk membangun proses interpersonal untuk membantu anak mencegah atau menyelesaikan tantangan psikososial dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Schaefer, 2013). Salah satu teori utama dari terapi bermain adalah Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) yang diperkenalkan oleh Susan Knell. CBPT menekankan keterlibatan anak dalam terapi khususnya untuk masalah kontrol, penguasaan dan tanggung jawab untuk mengubah perilakunya. Anak akan dibantu untuk aktif berpartisipasi dalam perubahan perilakunya (Schaefer, 2013). Dalam hal ini play therapy yang digunakan ialah "Beat the Clock" (Mengalahkan Waktu). Terapi "Beat the Clock" adalah salah satu teknik permainan dari Cognitive Behavioral Play Therapy yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada anak dengan gangguan pemusatan perhatian. Permainan ini diciptakan oleh Hall dkk dalam Hormansyah & Karmiyati (2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Barzegary & Zamini (2011) menyatakan bahwa terapi bermain dengan teknik "Beat The Clock" merupakan sebuah metode yang cukup efektif untuk meningkatkan atensi pada anak dengan permasalahan ADHD inattention. Hal serupa juga dikuatkan oleh penelitian dari Hatningsih (2013) yang menyatakan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan konsentrasi pada anak dengan ADD/ADHD inattention. Sejalan dengan hal itu peneliti lain dari Hormansyah & Karmiyati

(2020) bahwa intervensi dengan menggunakan permainan "beat the clock" dapat meningkatkan konsentrasi dari anak dengan pemusatan perhatian. Saraswati (2016) juga menjelaskan bahwa intervensi beat the clock memiliki perubahan durasi konsentrasi setelah diberikannya terapi bermain dimana rata-rata durasi konsentrasi partisipan pada fase treatment dan follow up lebih tinggi dibandingkan dengan fase baseline.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan *single subject experimental design*, yang dimana mengacu pada salah satu individu di dalam suatu lingkup tertentu. Metode *single case* menyediakan data kontrol yang bertujuan untuk melihat perbandingan pada partisipan tertentu sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (Smith, 2012). Penelitian *single case* melibatkan individu sebagai partisipan namun fokus analisis bukan untuk melihat perbandingan antar individu melainkan untuk melihat perbandingan perubahan tingkah laku pada treatment tertentu (Purswell & Ray, 2014).

Partisipan penelitian ini adalah seorang anak laki-laki berusia 7 tahun dan masih duduk di bangku kelas 1 Sekolah Dasar di Semarang. Permasalahan yang dialami partisipan adalah kesulitan untuk dapat memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu terutama saat proses belajar di kelas seperti membaca dan menulis, serta mudah teralihkan dengan suara dan bunyi bunyian.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, tes psikologi (*WISC* dan *ADHD Rating Scale*). Wawancara dilakukan dengan guru wali kelas dan orangtua partisipan yaitu Ibu. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai partisipan terkait perkembangannya baik secara kesehatan maupun perilaku. Pengumpulan data selanjutnya ialah observasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku yang sering dimunculkan oleh partisipan terutama dalam konsentrasi belajar di kelas. Observasi dilakukan di kelas saat pelajaran berlangsung. Tes psikologi formal yang digunakan

adalah WISC. WISC digunakan untuk mengukur intelegensi dan melihat konsentrasi dan atensi yang ditunjukkan partisipan. Lalu *ADHD Rating Scale* yang digunakan untuk *screening* dan menilai perilaku anak ADHD. Skala ini diisi oleh wali kelas dan Ibu dari partisipan. Skala tersebut memiliki 18-item dengan sembilan kriteria hiperaktif/impulsif dan sembilan kriteria kurangnya perhatian (*inattention*). Berdasarkan hasil tes intelegensi menggunakan WISC, subjek memiliki kecerdasan intelektual *average* (rata-rata). Hasil *screening* menggunakan *ADHD Rating Scale* partisipan memiliki gangguan ADHD karena dikatakan ADHD apabila 3 kategori di atas memiliki nilai 2, dan hasil tes partisipan memenuhi nilai 2. Partisipan memiliki nilai 2,5 pada kategori hiperaktif, nilai 2,3 pada kategori *inattention*, dan kategori impulsif bernilai 2. Secara keseluruhan partisipan memiliki nilai 2 yang berarti memiliki gangguan ADHD. Hasil ini juga sesuai dengan observasi di sekolah yang menunjukkan beberapa perilaku partisipan yang sesuai dengan kriteria ADHD.

Intervensi yang digunakan adalah *play therapy* menggunakan metode permainan *beat the clock* yang pernah dilakukan oleh Hatiningsih (2013), Hormansyah & Karmiyati (2020), dan Saraswati (2016) yang dijelaskan oleh Hall dkk (2020). Tujuan intervensi ini agar partisipan dapat menahan gangguan dan meningkatkan konsentrasi dalam jangka waktu tertentu. Intervensi dilakukan sebanyak 9 sesi selama 3 hari. Permainan *beat the clock* ini berfokus pada waktu dan menurut Hall dkk (2020) alat ataupun permainan yang akan dilakukan tidak dijelaskan secara spesifik dikarenakan fokus permainan ini adalah "waktu". Peneliti dapat menggunakan berbagai permainan apapun sesuai dengan karakteristik partisipan untuk membantu partisipan pada tugas yang diberikan dengan waktu yang telah ditentukan. Pada intervensi ini peneliti menggunakan sebuah balok untuk meningkatkan konsentrasi pada partisipan. Penggunaan sebuah balok didasarkan oleh karakteristik partisipan yang menyukai permainan benda-benda yang memiliki bentuk. Permainan ini juga dipilih karena sangat dekat

dengan kegiatan sehari-hari partisipan sehingga ia tidak mengalami kesulitan dalam melakukannya, namun permainan ini dibuat menyenangkan agar partisipan tidak bosan dan tertarik dalam bermain.

Sebelum dilakukan intervensi, peneliti mengobservasi partisipan terlebih dahulu untuk mengetahui data awal (*baseline*) subjek. Dalam memperoleh data *baseline* awal, peneliti mengobservasi selama 5 hari pada saat partisipan sedang melakukan kegiatan belajar dalam *setting* kelas. Untuk mengetahui tingkatan konsentrasi partisipan, peneliti melakukan pengamatan dengan menggunakan *stopwatch* dan merekap hasil data yang sudah diperoleh. Setelah fase *baseline* awal dilakukan barulah peneliti melakukan intervensi *play therapy* sesuai dengan jadwal kegiatan yang sudah disusun oleh peneliti. Intervensi dilakukan sebanyak 9 sesi selama 3 hari dan dilakukan oleh peneliti di rumah partisipan. Sebelum intervensi diberikan peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai intervensi yang akan diberikan kepada orangtua partisipan dan kemudian memberikan *informed consent* sebagai lembar persetujuan orangtua untuk anaknya diberikan intervensi oleh peneliti. Setelah fase intervensi peneliti juga melakukan fase *baseline* akhir untuk melihat efektivitas intervensi yang dilakukan terhadap tingkat konsentrasi partisipan di dalam kelas.

Analisis data hasil eksperimen akan dilakukan secara individual, dikarenakan jumlah partisipan yang sedikit (Yuwanto, 2016). Sifat penelitian *single subject experimental design* adalah menggunakan analisis individual yang memiliki beberapa data pada *baseline phase* dan *treatment phase*, sehingga umumnya hasil analisis penelitian menggunakan analisis grafikal atau *visual inspection*. Analisa kuantitatif dilakukan pada tahap intervensi bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian intervensi terhadap intensitas konsentrasi pada partisipan. Teknik analisa kualitatif menggunakan analisis grafikal yang disebut *trend analysis* dengan membandingkan *trend* pada kondisi *baseline phase* dan *treatment phase*. Data kualitatif digunakan untuk

menjelaskan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti secara naratif. Hal ini bertujuan agar memberikan gambaran lebih jelas

mengenai hal-hal yang menjadi faktor pendukung keberhasilan dan kegagalan intervensi yang telah diberikan.

**Tabel 1.** Prosedur Intervensi

SESI INTERVENSI	PROSEDUR INTERVENSI
	<b>Hari pertama</b>
Pengenalan	Partisipan masuk ke dalam ruangan yang sudah peneliti sediakan, lalu partisipan dan peneliti duduk berhadapan dan ada meja diantara mereka sebagai pembatas. Pertamata-mata peneliti memberikan penjelasan mengenai apa yang akan dilakukan dan peraturan permainan. Partisipan diminta membuat menara dari balok dengan waktu yang telah ditentukan peneliti, setiap sesi memiliki perbedaan waktu satu menit. Sebelum partisipan membuat menara, peneliti akan mempraktekan terlebih dahulu. Sebelum permainan dimulai, peneliti akan memberikan 10 <i>chip poker</i> (koin) di awal kepada partisipan. <i>Chip poker</i> ini akan diambil satu setiap kali konsentrasi partisipan teralihkan, oleh sebab itu partisipan perlu untuk menahan gangguan yang ada sehingga tidak kehilangan <i>chip poker</i> . Jika partisipan berhasil membangun menara dengan waktu yang ditentukan tanpa terganggu dengan gangguan yang ada maka peneliti akan memberikan 10 <i>chip poker</i> kepada partisipan. Jika terkumpul 60 <i>chip poker</i> (koin) maka partisipan boleh menukarkan dengan hadiah yang disediakan peneliti di dalam kotak.
Sesi 1	Peneliti memberikan 10 <i>chip poker</i> kepada partisipan dan partisipan diminta membangun menara dari balok yang telah dicontohkan sebelumnya oleh peneliti. Waktu yang akan diberikan untuk membangun menara adalah minimal 6 menit dan maksimal 14 menit. Pada menit ke 3 dan ke 6 peneliti akan memberikan beberapa gangguan kepada partisipan untuk melihat daya tahan konsentrasi partisipan selama membangun menara. Setiap kali partisipan terganggu dengan gangguan yang diberikan maupun gangguan di luar peneliti, maka partisipan harus memberikan 1 <i>chip poker</i> kepada peneliti.
Sesi 2	Peneliti melanjutkan sesi kedua dengan instruksi yang sama namun peneliti menambahkan bahwa menara di sesi ini berbeda dari menara di sesi sebelumnya. Waktu yang diberikan untuk membangun menara adalah minimal 7 menit dan maksimal 14 menit.
Sesi 3	Peneliti melanjutkan sesi ketiga dengan instruksi yang sama namun peneliti menambahkan bahwa menara di sesi ini berbeda dari menara di sesi sebelumnya dan menara tersebut memiliki tingkatan yang berbeda dari sebelumnya. Waktu yang diberikan untuk membangun menara adalah minimal 8 menit dan maksimal 14 menit.
	<b>Hari kedua</b>
Sesi 4	Pada hari kedua peneliti melanjutkan sesi keempat. Peneliti memberikan 10 <i>chip poker</i> kepada partisipan dan partisipan diminta membangun menara dari balok yang telah dicontohkan sebelumnya oleh peneliti. Dalam hal ini menara yang harus dibangun memiliki tantangan dan tingkatan yang berbeda dan lebih banyak balok yang dibutuhkan. Waktu yang akan diberikan untuk membangun menara adalah minimal 9 menit dan maksimal 14 menit. Pada menit ke 3 dan ke 6 peneliti akan memberikan beberapa gangguan kepada partisipan untuk melihat daya tahan konsentrasi partisipan selama membangun menara. Setiap kali partisipan terganggu dengan gangguan yang diberikan maupun gangguan di luar peneliti, maka partisipan harus memberikan 1 <i>chip poker</i> kepada peneliti.
Sesi 5	Peneliti melanjutkan sesi kelima dengan instruksi yang sama namun peneliti menambahkan bahwa menara yang dibangun memiliki tingkat kesulitan yang berbeda

dari sebelumnya dan komponen balok yang lebih banyak dari sesi sebelumnya. Waktu yang diberikan untuk membangun menara adalah minimal 10 menit dan maksimal 14 menit.

Sesi 6 Peneliti melanjutkan sesi keenam dengan instruksi yang sama namun peneliti menambahkan bahwa Menara yang subjek buat memiliki komponen balok yang lebih banyak dibanding sesi 4 dan 5. Waktu yang diberikan untuk membangun menara adalah minimal 11 menit dan maksimal 14 menit.

#### Hari ketiga

Sesi 7 Pada hari ketiga peneliti melanjutkan sesi ketujuh. Peneliti memberikan 10 *chip poker* kepada partisipan dan diminta membangun menara dari balok yang telah dicontohkan sebelumnya oleh peneliti. Dalam hal ini menara yang dibuat tentunya memiliki komponen balok yang lebih banyak dan memiliki tingkat kerumitan yang lebih tinggi dibanding sebelumnya. Waktu yang akan diberikan untuk membangun menara adalah minimal 12 menit dan maksimal 14 menit. Pada menit ke 3 dan ke 6 peneliti akan memberikan beberapa gangguan kepada partisipan untuk melihat daya tahan konsentrasi partisipan selama membangun menara. Setiap kali partisipan terganggu dengan gangguan yang diberikan maupun gangguan di luar peneliti, maka partisipan harus memberikan 1 *chip poker* kepada peneliti.

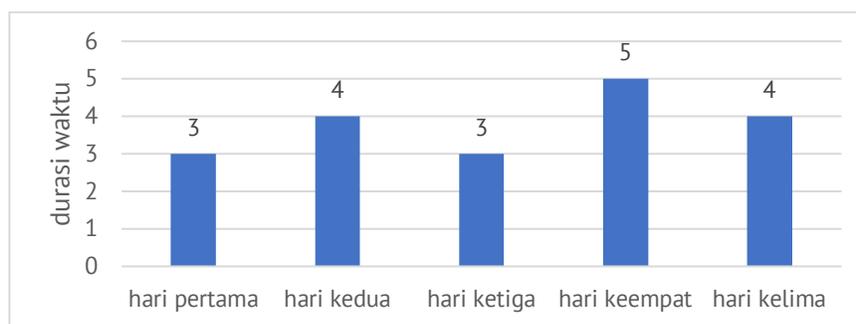
Sesi 8 Peneliti melanjutkan sesi kedelapan dengan instruksi yang sama namun peneliti menambahkan bahwa menara yang dibuat partisipan selain menggunakan banyak balok, tingkat kerumitan dari menara yang dibangun lebih kompleks dan membutuhkan fokus serta konsentrasi yang optimal. Waktu yang diberikan untuk membangun menara adalah minimal 13 menit dan maksimal 14 menit.

Sesi 9 Peneliti melanjutkan sesi terakhir dari intervensi yang diberikan, dengan instruksi yang sama namun peneliti menambahkan bahwa menara yang harus dibangun menggunakan komponen balok yang cukup banyak dan memiliki tingkat kerumitan yang berbeda dari sebelumnya. Waktu yang diberikan untuk membangun menara adalah 14 menit.

## HASIL

Berdasarkan grafik 1 dibawah ini dapat dilihat pada fase *baseline* awal partisipan menunjukkan

durasi konsentrasi yang berbeda-beda dan hasil observasi menunjukkan durasi konsentrasi partisipan tidak lebih dari 5 menit.



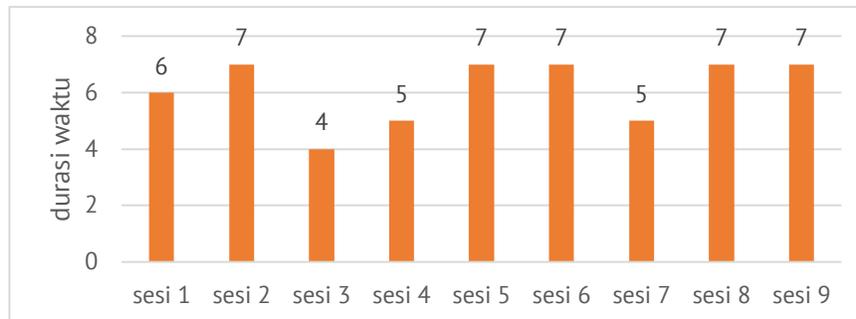
**Gambar 1.** Durasi konsentrasi partisipan sebelum dilaksanakan intervensi

Berdasarkan grafik 2 didapatkan hasil bahwa selama 9 sesi intervensi partisipan menunjukkan durasi waktu konsentrasi yang berbeda-beda. Setiap sesinya terdapat kenaikan maupun penurunan, hal ini

disebabkan karena kondisi mood yang berubah-ubah dari partisipan dan lingkungan tempat pelaksanaan intervensi yang kurang kondusif yang berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi partisipan. Dari awal

hingga akhir proses intervensi berjalan dengan baik tanpa adanya penolakan yang berarti dari partisipan untuk mengikuti setiap tahapan intervensi. Selama intervensi berlangsung partisipan banyak terdistraksi

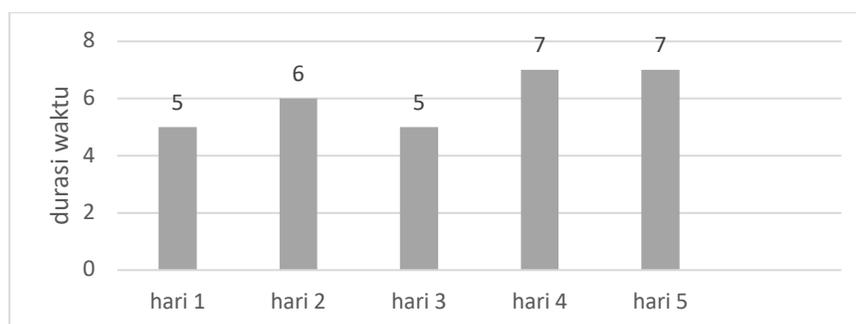
dengan gangguan yang diberikan peneliti maupun gangguan di luar peneliti. Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan disimpulkan partisipan mampu meningkatkan konsentrasi menjadi 7 menit.



**Gambar 2.** Durasi konsentrasi partisipan selama intervensi

Peneliti juga melakukan baseline akhir, yaitu observasi di kelas setelah proses intervensi. Baseline akhir dilaksanakan selama 5 hari dengan pengamatan di dalam kelas saat pelajaran berlangsung. Hal ini

dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi yang dilakukan terhadap tingkat konsentrasi partisipan selama belajar di dalam kelas. Hasil baseline akhir dapat dilihat pada grafik 3.



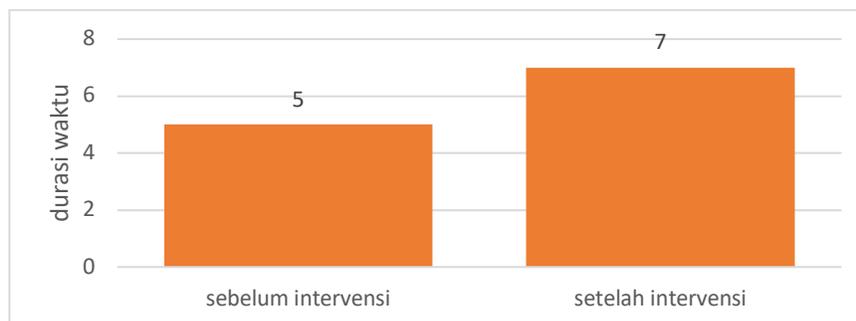
**Gambar 3.** Durasi konsentrasi setelah dilakukan intervensi

Setelah dilakukan *baseline* awal, intervensi *play therapy* dengan metode *beat the clock* untuk meningkatkan konsentrasi anak dengan gangguan *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), serta dilakukan *baseline* akhir, didapatkan hasil yang dapat dilihat pada grafik 4. Dapat dilihat perbedaan rentang waktu konsentrasi partisipan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi *play therapy* dengan metode *beat the clock* pada partisipan dengan gangguan *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Sebelum dilakukan intervensi partisipan memiliki rentang waktu konsentrasi dalam

mengerjakan tugas maksimal 5 menit, sedangkan setelah dilakukan intervensi rentang waktu konsentrasi partisipan dalam mengerjakan tugas meningkat menjadi maksimal 7 menit. Berdasarkan penelitian dari Schacter & Millman (2018) durasi konsentrasi anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat berkonsentrasi lebih dari 14 menit, namun pada proses intervensi ini partisipan belum dapat mencapai waktu tersebut. Hal ini dikarenakan partisipan memiliki kesulitan untuk dapat konsentrasi secara penuh pada suatu tugas yang diberikan. Meskipun partisipan belum mencapai

kemampuan untuk dapat konsentrasi secara penuh sesuai dengan tahapan perkembangannya, namun

terjadi peningkatan dibandingkan sebelum dilakukan intervensi.



**Grafik 4.** Evaluasi sebelum dan sesudah intervensi

## DISKUSI

Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya peningkatan rentang waktu dalam konsentrasi pada partisipan dengan gangguan ADHD setelah diberikan intervensi *play therapy* dengan metode *beat the clock*, meskipun rentang waktu konsentrasi yang ditunjukkan belum meningkat secara drastis namun cukup berdampak pada tingkat konsentrasi partisipan jika dilihat dari perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Beberapa hal yang membuat durasi waktu konsentrasi partisipan meningkat adalah karena prosedur intervensi yang digunakan peneliti dimana setiap sesi memiliki bentuk menara yang berbeda dan jumlah balok yang berbeda sehingga partisipan tidak bosan dan tertarik dengan bentuk menara yang baru, sesuai dengan karakteristik partisipan yang juga menyukai permainan benda-benda yang memiliki bentuk. Selain itu juga dikarenakan permainan ini memang dirancang untuk anak yang memiliki kesulitan dalam mengontrol diri dan berkonsentrasi. Selain itu faktor internal dari dalam diri partisipan untuk menyelesaikan seluruh kegiatan yang dilakukan selama proses intervensi dan adanya reward (hadiah) di akhir intervensi yang memotivasi partisipan untuk mengikuti seluruh kegiatan dari awal sampai akhir.

Partisipan memiliki rentang waktu konsentrasi sebelum intervensi hanya 3-5 menit dan setelah dilakukan intervensi rentang waktu konsentrasi meningkat menjadi 7 menit. Hal ini sejalan dengan

screening awal di lapangan dan data asesmen yang menunjukkan partisipan mengalami tingkat konsentrasi yang rendah. Partisipan mengalami kesulitan untuk dapat memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu terutama saat proses belajar di kelas seperti membaca dan menulis, serta mudah teralihkan dengan suara dan bunyi bunyian. Rentang waktu konsentrasi partisipan setelah dilakukan intervensi tidak naik secara drastis dan belum memenuhi tahap perkembangan anak usia 7 tahun, hal ini dikarenakan kondisi ruangan yang kurang kondusif dan adanya gangguan dari luar yang tidak bisa dikendalikan sehingga partisipan mudah terganggu oleh hal-hal di sekitarnya. Berdasarkan penelitian dari Schacter & Millman (2018) durasi konsentrasi berkembang seiring dengan perkembangan usia anak. Anak-anak usia 2 tahun akan dapat berkonsentrasi selama 7 menit, anak berusia 3 tahun 9 menit, anak berusia 4 tahun 12 menit, anak berusia 5 tahun 14 menit. Maka anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat berkonsentrasi lebih dari 14 menit.

Menurut Flanagan (2005) pada anak ADHD memusatkan perhatian atau berkonsentrasi terhadap suatu kegiatan adalah sesuatu yang harus dipelajari, sehingga anak dapat melakukannya dan terbiasa. Demikian juga pada partisipan, untuk melakukan hal-hal yang baru ia harus mengulang-ngulang kegiatan tersebut sampai terbiasa melakukannya. Dikarenakan segala sesuatu yang baru itu membutuhkan pembiasaan dan adaptasi. Sehingga apabila *play therapy*

dengan metode *beat the clock* terus dilakukan lebih intensif dan dalam rentang waktu yang lebih lama lagi maka konsentrasi partisipan dapat semakin meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa terapi bermain dengan teknik "*Beat The Clock*" merupakan sebuah metode yang cukup efektif untuk meningkatkan atensi pada anak dengan permasalahan ADHD *inattention* (Barzegary & Zamini, 2011). Hal serupa juga dikuatkan oleh penelitian dari (Hatiningsih, 2013) yang menyatakan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan konsentrasi pada anak dengan ADD/ADHD *inattention*. Sejalan dengan hal itu peneliti lain dari (Hormansyah & Karmiyati, 2020) juga mengatakan bahwa intervensi dengan menggunakan permainan "*beat the clock*" dapat meningkatkan konsentrasi dari anak dengan pemusatan perhatian. Intervensi *beat the clock* memiliki perubahan durasi konsentrasi setelah diberikannya terapi bermain dimana rata-rata durasi konsentrasi partisipan pada fase *treatment* dan *follow up* lebih tinggi dibandingkan dengan fase *baseline*.

## SIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya peningkatan rentang waktu dalam konsentrasi setelah diberikan intervensi *play therapy* dengan metode *beat the clock* pada partisipan dengan gangguan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Intervensi ini cukup mampu menunjukkan adanya peningkatan, hal ini dikarenakan prosedur intervensi yang digunakan peneliti dimana setiap sesi memiliki bentuk menara yang berbeda dan jumlah balok yang berbeda sehingga partisipan tidak bosan dan tertarik dengan bentuk menara yang baru, sesuai dengan karakteristik partisipan yang juga menyukai permainan benda-benda yang memiliki bentuk. Selain itu juga teknik yang digunakan dalam meningkatkan konsentrasi ini memang dirancang untuk anak-anak yang memiliki kesulitan dalam mengontrol tindakannya agar dapat selalu fokus pada tugasnya. Meskipun rentang waktu yang ditunjukkan

partisipan belum mencapai sesuai dengan tahapan usianya, namun intervensi ini cukup berdampak pada tingkat konsentrasi partisipan jika dilihat dari perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gangguan ADHD terutama pada bagian konsentrasi bagi orangtua dan guru. Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga profesional seperti psikolog dan terapis perilaku terkait masalah konsentrasi serta menciptakan suatu media pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi dari anak-anak yang mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatiannya pada pekerjaan atau tugas tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan setting tempat agar diatur lebih kondusif, mengingatkan anak dengan permasalahan ADHD sangat mudah terdistraksi dengan berbagai hal di sekitarnya seperti suara maupun benda-benda disekitar. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menambahkan alat permainan yang lain pada metode permainan *beat the clock*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, DSM-5-TM*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Barzegary, L., & Zamini, S. (2011). The effect of play therapy on children with ADHD. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2216–2218. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.432>.
- Erinta & Budiani. (2012). Efektivitas Penerapan Terapi Permainan Sosialisasi Untuk Menurunkan Perilaku Impulsif Pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, Vol. 3, No. 1.
- Hatiningsih Nuligar. (2013). Play Therapy untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(June), 324–342.

- <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1586/1692>.
- Hormansyah & Karmiyati. (2020). Play therapy untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak ADHD. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(2), 82.
- Parritz, R. H., & Troy, M. F. (2018). *Disorder of childhood development and psychopathology* (Cengage Learning (ed.); Third Edit, p. 180).
- Parson, J. A., Anderson, J., & Karen Stagnitti. (2016). *Psychotherapy and Counselling: Reflections on Practice Chapter: Play Therapy* (Issue January). Oxford University Press.
- Prabawati, F. A. M., & Ditasari, N. N. (2018). Peningkatan Atensi Pada Anak ADHD dengan Teknik Self Instruction. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(1), 27.
- Purswell, K. E., & Ray, D. C. (2014). Research with small samples: Considerations for single case and randomized small group experimental designs. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 5(2), 116–126.
- Saraswati, Y. D. (2016). Cognitive Behavioral Play Therapy Dengan Teknik “Beat The Clock” Untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak ADHD. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Schaefer, C. E. (2013). *Foundations of Play Therapy* (Vol. 53, Issue 9). John Wiley & Sons, Inc.
- Smith, J. D. (2012). Single-case experimental designs: A systematic review of published research and current standards. *Psychological Methods*, 17(4), 510–550. <https://doi.org/10.1037/a0029312>.
- Suhesty, A., Wanda, A., Dewandari, B. P., & Al-Muti'ah, B. K. (2019). Seni Kriya dengan Limbah Pohon Hutan Tropis Kalimantan Untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i1.2391>.
- Vantini, A. A. W., Merida, D. A., Istiqomah, Utami, P., & Permatasari, R. F. (2016). Keterampilan Sulam Tumpar Terhadap Konsentrasi Belajar Remaja Putri. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 155. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2285>.
- Yulila & Cahyono. (2022). Play Therapy “Beat The Clock” (Mengalahkan Waktu)” untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak Dengan Masalah Innatention. Fakultas Psikologi. Universitas Airlangga. Play Therapy “Beat The Clock” (Mengalahkan Waktu)” untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak Dengan Masalah Innatention | Yulilla | *Psikostudia : Jurnal Psikologi* (unmuLac.id).

## **Faktor Pemicu *Stress Akademik* pada Mahasiswa: Sebuah Studi Literatur**

*(Factors That Trigger Academic Stress in Students: A Literature Study)*

**Nathaniel Insan Saputra\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Augustina Sulastri**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [nathanielinsans@gmail.com](mailto:nathanielinsans@gmail.com)

### **Abstract**

*Covid-19 is a pandemic that has hit Indonesia, resulting in the learning process changing from normal learning to online learning, the impacts faced because the changes have an impact on students' mental and health. This condition can put pressure on the individual and become a burden on the individual and can cause stress on the individual. Stress caused by excessive pressure and academic demands that become a burden on the individual is academic stress. From previous research, academic stress that occurs in students causes depression, poor sleep quality, and even extreme cases, namely suicide. This literature research aims to determine the factors that trigger academic stress in students in the post-pandemic period. The review method used is a literature approach, the data collection method is carried out by reviewing various journals, articles, books, research, and sources related to factors that trigger academic stress in students obtained through Google Scholar, Researchgate, Journal of Scientific Psychology with keywords: student academic stress, student academic stress factors. The results of the search found 27 journals that can support research and. The results show that the factors that trigger academic stress in students are divided into two, namely internal and external factors. Internal factors in the form of self-efficacy and self-regulation, as well as external factors in the form of social support. It was also found that patience is also a factor that triggers academic stress in students.*

**Keywords:** *Social support, academic stress, self-efficacy, and self-regulation.*

### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan generasi yang sangat berharga bagi suatu negara, mengenai remaja menurut KBBI remaja merupakan generasi yang sudah mulai dewasa, dan bukan anak-anak lagi. Masa usia remaja yaitu antara 12 sampai 18 tahun, dalam proses pertumbuhan seorang individu sesudah meninggalkan masa anak-anak menjelang masa dewasa, tetapi belum mencapai kematangan jiwa, ada juga tokoh yang mendefinisikan tentang remaja yaitu periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa menurut Papalia dan Olds (seperti dikutip dalam Jahja, 2011), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal dua puluhan tahun, jadi bisa disimpulkan makna remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak

ke dewasa biasanya masa tersebut berlaku pada usia 12 sampai 20 tahun. Remaja pada umur tersebut sudah masuk dalam tahap perkembangan dewasa muda menurut Santrock dalam (Sugiarti dan Isqi, 2018). Remaja dengan tahapan muda dewasa sudah masuk dalam jenjang pendidikan di universitas.

Sebutan untuk remaja pada jenjang ini adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar, menuntut ilmu, pengalaman di universitas, serta melewati kegiatan, dan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Hal tersebut merupakan bagian dari faktor yang dapat berpengaruh terhadap proses pendidikan dan kesejahteraan pada mahasiswa yang dapat menyebabkan stres menurut Kumar (seperti dikutip dalam Agustiniingsih, 2019). Dalam penelitian lain yang menyebutkan terdapat ketegangan emosi serta kegagalan dalam memenuhi tuntutan proses dan kegiatan pendidikan, yang dilakukan oleh individu

dalam masa pendidikan yang menyebabkan stres pada diri individu, merupakan bentuk dari stres akademik menurut Thawabeh dan Naour (seperti dikutip dalam Agustiningih, 2019). dengan adanya tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam pembelajaran daring dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Stres merupakan respon individu karena adanya stressor yaitu situasi dan peristiwa yang dirasakan oleh mahasiswa bisa diketahui bahwa stres juga berdampak pada mahasiswa di Indonesia, yang dapat mengancam dan menghambat kemampuan seseorang dalam beradaptasi menurut King (seperti dikutip dalam Nur, dan Jannatul, 2020). Pendapat serupa mengenai stres yang muncul pada mahasiswa karena keadaan yang tidak nyaman yang mengganggu pikiran, emosional, dan tindakan perilaku sehari-hari yang bersifat individu atau subjektif (Berseli, dkk. 2020). Tekanan mahasiswa yang berasal dari tanggung jawab sebagai mahasiswa di universitas juga bisa menyebabkan stres dan disebut stressor, dan bisa dikatakan sebagai stres akademik.

Timbul masalah yang muncul karena adanya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa secara individu, karena adanya tekanan dari tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk menuntaskan proses pembelajaran. Data yang diterima dari National Crime Record Bureau di India, selain itu dikatakan karena adanya masalah stres yang terjadi pada mahasiswa, banyak mahasiswa yang melakukan tindakan bunuh diri dan angka bunuh diri di Bureau naik hingga 80% dalam jangka waktu satu tahun (Reddy, dkk, 2018). Selain berdampak pada mahasiswa di India, Dari survei mengenai stres di dapatkan subjek sebanyak 833 responden yang mengalami stres di *Monkayo College of Arts, Sciences and Technology* (Rodrigo Jr, dkk, 2020). Selain di luar negeri stres juga dirasakan mahasiswa di Indonesia, terdapat penelitian mengenai dampak stres akademik yang terjadi pada mahasiswa, kepada 67 mahasiswa jurusan psikologi Universitas Indonesia mengisi survei, hasil dari pengambilan data tersebut semua mengalami stres tetapi dampak yang paling banyak terdapat pada aspek fisik sebesar 32% (Sugianti, dan

Isqi, 2018). Penelitian serupa juga dilakukan di IAIN Batusangkar terdapat 283 mahasiswa yang juga mengalami stres akademik (Fitriani, Asmita, Hardi, Silvianietri, dan David, 2022). Dapat disimpulkan bahwa stres akademik dirasakan mahasiswa dari luar negeri dan di Indonesia.

Selain penelitian mengenai dampak stres pada mahasiswa terdapat penelitian lain mengenai hubungan antara efikasi diri mahasiswa dengan stres yang mereka rasakan. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa (Ilham dan Sefni, 2019), sampel penelitian dilakukan kepada 70 mahasiswa, dengan hasil yang ditemukan bahwa koefisiensi variabel *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berkorelasi negatif. Penelitian serupa dilakukan di salah satu universitas di Surabaya, penelitian tersebut meneliti mengenai pengaruh dari efikasi diri dan regulasi diri mahasiswa terhadap stres akademik. Hasil dari penelitian tersebut kedua variabel berdampak pada stres akademik semakin tinggi efikasi diri dan regulasi diri mahasiswa mereka akan bertahan dalam tantangan akademik (Farizah, dan Panduwinata, 2020). Terdapat studi literatur mendefinisikan faktor penyebab dari stres akademik yang dibagi menjadi dua faktor, Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, motivasi sedangkan, dan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Oktavia, dkk, 2019). Dengan demikian terdapat faktor-faktor seperti efikasi diri, regulasi diri yang mempengaruhi stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Dengan paparan di atas mengenai penelitian sebelumnya mengenai stres akademik pada mahasiswa, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat faktor pemicu dari stres akademik pada mahasiswa.

Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah mengetahui apa yang menjadi faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, serta menjadi sumbangan ilmu kepada bagi psikologi pendidikan, dan dapat menjadi rujukan bagi penelitian lain yang akan dilakukan di masa yang akan datang.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kepustakaan, metode pengumpulan data

dilakukan dengan menelaah berbagai jurnal, artikel, buku, penelitian, dan sumber-sumber yang berkaitan dengan faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, yang didapat melalui Google Scholar, Researchgate, Jurnal Psikologi Ilmiah dengan kata kunci: stres akademik mahasiswa, faktor-faktor stres akademik mahasiswa. Kriteria inklusi dari pencarian jurnal sebagai berikut: menjelaskan stres akademik pada mahasiswa, menjelaskan faktor-faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, memaparkan stres akademik dan implikasinya terhadap variabel lain, ditulis dalam bahasa Indonesia, memiliki bagian yang lengkap, diterbitkan pada tahun 2013-2023, dan

merupakan artikel/jurnal. Serta yang menjadi kriteria eksklusi sebagai berikut: bukan merupakan jurnal/artikel, dan susunan artikel tidak lengkap.

## HASIL

Hasil dari pencarian jurnal yang berhubungan dengan faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, dan sesuai dengan kriteria yang sudah disesuaikan dengan metode penelitian, dari 30 jurnal yang ditemukan oleh peneliti hanya 11 Jurnal/artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dan dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 1.** Jurnal stres akademik mahasiswa yang berhubungan dengan self-efficacy, self-regulated, dan dukungan sosial

No	Tahun	Penulis	Judul
1.	2019	Ilham Khairi Siregar, dan Sefni Rama Putri	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik Mahasiswa
2	2019	Anna Bella Diaz, Agus Budiman	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III
3	2020	Alfi Nur Faizah, dan Lifa Farida Panduwinata	Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap <i>Stress</i> Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19
4	2021	Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, dan Arbin Janu Setiowati	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> , <i>Self Esteem</i> , Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir
5	2021	Dewi Wulandari, dan Hariz Enggar Wijaya	<i>Relationship between self-regulation in learning and academic stress in medical student</i>
6	2020	Nur Mawakhira Yusuf, dan Jannatul Ma'wa Yusuf	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik
7	2021	Kiki andi karos, Waode Suarmi, Ida Sriwaty Sumarjo.	<i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Stress</i> akademik pada mahasiswa
8	2021	Ayu Arwina, Risydah Fadilah, & Abdul Murad	Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
9	2023	Mia Audina	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik
10	2019	Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini dan Adijanti Marheni	Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018
11	2019	Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty	Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru

## DISKUSI

Dari pencarian mengenai sumber pemicu stres akademik pada mahasiswa, penulis menyimpulkan terdapat tiga faktor pemicu pada stres akademik pada mahasiswa, faktor pemicu pertama adalah self-efficacy

individu dalam penelitian yang dilakukan ditemukan hasil bahwa self-efficacy berperan sebagai pemicu individu untuk mengelola persepsi diri individu untuk menghadapi tantangan perkuliahan agar tidak mengalami stres akademik (Siregar, & Putri, 2019).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di fakultas Psikologi Unisba yang menunjukkan semakin rendah self-efficacy yang dimiliki semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa (Diaz, & Budiman, 2019). Penelitian serupa dilakukan juga terhadap 86 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik dikatakan peneliti sangat signifikan (Hidayat, Ramil, & Setiowati, 2021). Riset lain mengenai pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik, menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi tidak memicu stres yang tinggi pada mahasiswa di fakultas ekonomi di Universitas Negeri Surabaya (Faizah, & Panduwina, 2020). Ditemukan juga bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa juga meningkatkan self-efficacy pada mahasiswa untuk menghadapi tantangan yang lebih besar kedepannya (Siregar, & Putri, 2019).

Dari data yang diambil dari penelitian di atas dengan subjek mahasiswa dari berapa program pendidikan yang berbeda, dan Universitas yang beragam peneliti mengambil kesimpulan bahwa memang faktor yang memicu stres akademik pada mahasiswa adalah self-efficacy. Kesimpulan di atas terbentuk karena hasil dari beberapa penelitian yang sudah ditemukan, mulai dari perbedaan pengalaman dalam perkuliahan, antara subjek mahasiswa di setiap semester, fakta yang ditemukan tidak semua mahasiswa memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi karena tidak semua mahasiswa mempunyai pengalaman perkuliahan yang sama, yang menyebabkan kesiapan mereka untuk menghadapi tantangan atau tanggung jawab baru dalam perkuliahan. dengan demikian mahasiswa yang tidak siap karena perbedaan pengalaman yang menyebabkan self-efficacy menjadi faktor pemicu stres yang dirasakan mahasiswa.

Faktor pemicu kedua adalah self-regulated (Dewi dan Hariz, 2021), terbukti pada penelitian mengenai hubungan antara self-regulated dengan stres akademik pada proses pembelajaran di fakultas kedokteran Universitas Islam Indonesia, menunjukkan semakin tinggi self-regulated mahasiswa semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa

begitu juga sebaliknya. Didukung oleh penelitian pada mahasiswa psikologi di Universitas Halu Oleo yang menunjukkan korelasi negatif antara self-regulated dengan stres akademik yang signifikan (Karas, Suarmi, dan Sumarjo, 2021). Hasil yang sama di temukan bahwa self-regulated juga memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian serupa juga ditunjukkan oleh 115 mahasiswa Fakultas Psikologi di Medan dengan rendahnya self-regulated pada mahasiswa menimbulkan prokrastinasi serta memicu tingginya stres akademik dan menjadi temuan bahwa self-regulated dapat membentuk prokrastinasi pada mahasiswa, dan dapat disimpulkan bahwa tinggi atau rendahnya self-regulated pada mahasiswa dapat memicu timbulnya stres akademik (Ayu, Riysdah, & Abdul, 2021).

Rendahnya self-regulated pada mahasiswa menyebabkan mahasiswa mudah mengalami stres akademik, pada semua jenjang mahasiswa di berbagai semester menurut penelitian yang sudah ada, peran self regulated sebagai pemicu stres akademik sangat signifikan, dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dampak yang dapat diketahui dari penelitian yang sudah dilakukan di atas dengan rendahnya self-regulated pada mahasiswa menyebabkan perilaku yang ternyata sama yaitu tidak dapat mengontrol perilaku dirinya sendiri, dan menyebabkan mahasiswa mudah untuk mengalami stres akademik dalam proses perkuliahan dan pembelajaran.

Faktor ketiga adalah dukungan sosial pada mahasiswa, salah satu literature review mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi salah satu faktor eksternal adalah dukungan sosial orang tua (Nur dan Jannatul, 2020). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian pada mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Udayana, bahwa stres akademik terbukti menurun akibat adanya dukungan sosial orang tua dan sebaliknya (Ni dan Ardijanti, 2019). Terdapat studi literatur lain mengenai hubungan stres akademik dengan dukungan sosial orang tua, rendahnya dukungan sosial orang tua pada

mahasiswa menyebabkan mahasiswa terbebani dan mengalami stres, dengan demikian bisa di buktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu pemicu naik atau turunnya stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

dalam penelitian yang dilakukan di atas dengan adanya dukungan sosial pada mahasiswa terutama oleh orang terdekat mahasiswa seperti, teman, sahabat, dan yang terpenting keluarga, dapat menyebabkan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa sangat berkurang dengan signifikan. kenapa keluarga menjadi indikator yang penting dari turunya stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, tetapi terdapat penelitian lain yang meneliti mengenai kontribusi dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik yang dirasakan mahasiswa, dari tiga faktor yang diteliti dukungan sosial menyumbang 27,30%. dengan demikian kontribusi dukungan sosial untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan mahasiswa juga besar, dan siswa yang memiliki dukungan sosial yang bagus dapat melewati masalah akademik dan tidak mengalami stres akademik (Hidayat, Ramil, & Setiowati, 2021).

Temuan lain yang ditemukan bahwa stres akademik juga dipengaruhi oleh kesabaran (Indah, juliarni dan Yulia, 2019), terbukti dari penelitian yang dilakukan pada 120 responden di Pekanbaru yang menunjukkan korelasi antara kesabaran dengan stres akademik, semakin tinggi kesabaran mahasiswa semakin rendah stres akademik begitu juga sebaliknya. temuan ini belum bisa dipastikan reabilitasnya pada mahasiswa di Indonesia, dikarenakan sedikitnya sumber yang dapat ditemukan. dari penelitian yang dilakukan bahwa 31,2% responden merasakan bahwa kesabaran membantu menekan stres yang dirasakan oleh mahasiswa, dan dari data tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa 69,1% dengan tingkat kesabaran yang rendah menyebabkan stres akademik muncul terhadap mahasiswa. Oleh karena itu peneliti bisa menarik kesimpulan bahwa kesabaran juga bisa berpotensi menjadi faktor pemicu dari stres akademik pada mahasiswa, tetapi harus dikaji ulang dan dilakukan penelitian lain untuk memperkuat apakah

memang hal serupa terjadi pada mahasiswa lain di Indonesia.

## **SIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan stres akademik pada penelitian sebelumnya atau terdahulu juga bisa menjadi faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa. dari studi literatur yang dilakukan terdapat tiga faktor pemicu yang ditemukan yaitu: self-efficacy, self-regulated, dan dukungan sosial, saran untuk peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut apakah memang terdapat hubungan antara kesabaran dengan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa di pekanbaru, peneliti lain dapat menambahkan bukti apakah faktor pemicu stres akademik juga memicu stres akademik pada mahasiswa di negara lain. diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiningih. N.(2019). Gambaran Stress Akademik dan strategi koping pada Mahasiswa Keperawatan. JURNAL NERS DAN KEBIDANAN. STIKes Kapanjen Malang- Jawa Timur,Indonesia.DOI:10.26699/jnk.v6i2.ART.p2 41–250. <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk>.
- Audina. M.(2023).Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik. Jurnal Penelitian Perawat Profesional , Volume 5 Nomor 3,e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Arwina. A., Fadilah. R., & Murad. A.(2021). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS),Vol 4, No. 1981-1991. DOI: 10.34007/jehss.v4i4.988.
- Berseli, M., Ifdil, I., & Fitra, L.(2020). Stress akademik akibat Covid-19. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia). Universitas Putra Indonesia YPTK

- Padang. Vol. 5, No. 2, 2020, pp. 95-99 DOI: <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Diaz. A. B., Budiman. A.(2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung. Volume 5, No. 2.
- Faizah. A. N., & Panduwinata. L. F.(2020). Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi. Published by Economics Education Study Program. FE Universitas Negeri Padang, Indonesia. DOI: <https://doi.org/10.24036/011166930>.
- Fitriani. W., Asmita. W., Hardi. E., Silvianetri., & David.(2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. IAIN Batusangkar. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, VOL: 11/NO: 01 Februari 2022. DOI: 10.30868/ei.v11i01.1869.
- Hidayat. E. I., Ramli. M., & Setiowati. AJ.(2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan. Volume: 6 Nomor: 4 .Halaman: 635–642. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau.
- Indria. I., Siregar. J., Herawaty. Y.(2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi 2019, Vol. 13, No 1, 21-34.
- Jahja. Y.(2011). Psikologi Perkembangan.Edisi Pertama. Indonesia: Jakarta Kencana Prenada Media Group. ISBN:978-602-8730-44-0.
- Karos. K.A., Suarmi. W., & Sumarjo. I.S.(2021).Self-Regulated Learning dan Stress akademik pada mahasiswa. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo. Jurnal Sublimapsi. DOI:10.36709/sublimapsi.v2i3.17962.
- Nur. M. Y., Jannatul. M. Y.(2020) .Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. Psyche 165 Journal Vol 13 No 02 (2020) 235 - 239. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar.
- Oktavia. W. K., Fitroh. R., Wulandari. H., & Feliana. F.(2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. ISSN: 2715-7121. Hal 142-149.
- Reddy. K. J., MS. Karishmarajanmenon., & Anianathattil.(2018). Academic Stress and its Sources among University Students. Department of Psychology, Christ University, Bengaluru, India. [jayasankara.reddy@christuniversity.in](mailto:jayasankara.reddy@christuniversity.in).
- Rodrigo Jr. C. Licayan., Funa. Mary Chierife C.,Lagatiera, Gary P., Cabeza, Robert Kim.(2021). Academic Stress Level Determination among College Students in Times of Covid-19 Pandemic: Basis for an Intervention Scheme. Monkayo College of Arts, Sciences and Technology,Philippine.[rodrigolicayanjr.moncast@gmail.com](mailto:rodrigolicayanjr.moncast@gmail.com).<https://doi.org/10.46966/ijae.v2i3.11>.
- Siregar. I. K., Putri. S. R.(2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri, Sumatera Utara Medan. CONSILIUM Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/6386/3022>.
- Sugiarti, A. Musabiq, Isqi, Karimah. (2018). GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA. InSight, Vol. 20 No. 2, Agustus 2018 ISSN: 1693–2552.
- Wistarini. N. N. I. P., & Marheni. A.(2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan, 164-173. Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.
- Wulandari. D., & Wijaya. H. E.(2018). Relationship between self-regulation in learning and

academic stress in medical student. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Indonesia.<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/han>

[dle/123456789/9520/NASKAH%20PUBLIKASI%20%28DEWI%20WULANDARI-14320267%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y.](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/9520/NASKAH%20PUBLIKASI%20%28DEWI%20WULANDARI-14320267%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

## Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Variabel Intervening Dukungan Sosial Dan Strategi Koping pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Dustira Cimahi

*(The Influence of Job Stress on Psychological Well-Being with Intervening Variables of Social Support and Coping Strategies in Nurses at Dustira Hospital)*

Rudy Dwi Laksono\*, <sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Jendral Ahmad Yani, Cimahi, Indonesia

Mulya Virginita, Fakultas Psikologi Universitas Semarang, Semarang, Indonesia

Hardani Widhiastuti, Fakultas Psikologi Universitas Semarang, Semarang, Indonesia

✉ : <sup>1</sup>rudydwilaksono@fk.unjani.ac.id

### Abstract

Nurses are required to maintain their quality and professionalism. According to previous research, many nurses suffer from physical and mental health problems due to job stress. Coping strategies can help reduce fatigue and anxiety from job stress. Social support will improve mental health status. The existence of feelings of happiness, life satisfaction, and no symptoms of depression is called psychological well-being. To test whether job stress affects psychological well-being through social support and coping strategies for ward nurses. The research method uses quantitative methods with research instruments using questionnaires using a Likert scale for work stress, coping strategies, social support, and psychological well-being with a sample of 129 nurses (out of 337 nurses). The data collected from the questionnaire was tested for validity and reliability using SPSS software, followed by a normality test and hypothesis analysis test using path analysis with the partial least squares method using Smart PLS software. The research results showed that there was a significant influence of work stress on psychological well-being ( $p=0.000$ ), social support ( $p=0.000$ ), coping strategies ( $p=0.000$ ). There is a significant influence of social support ( $p=0.004$ ), coping strategies ( $p=0.000$ ) on psychological well-being. There is an influence of work stress on psychological well-being through social support ( $p=0.005$ ) and coping strategies ( $p=0.000$ ). These interactions reveal that social support synergistically buffers the effects of stress on well-being and increases nurses' coping strategies to minimize work stress.

**Keywords:** Coping strategies, Nurse, Job stress, psychological well-being, social support

### PENDAHULUAN

Rumah sakit adalah bagian penting dari sistem kesehatan karena menyediakan pelayanan kuratif secara kompleks, pelayanan gawat darurat, pusat alih pengetahuan dan teknologi serta berfungsi sebagai pusat rujukan. Menurut Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit, dalam pasal 29 huruf b menyatakan bahwa rumah sakit wajib memberikan pelayanan kesehatan yang aman, bermutu, anti diskriminasi dan efektif dengan mengutamakan kepentingan pasien sesuai standar pelayanan rumah sakit (Atmodjo, 2019).

Rumah sakit harus memberikan layanan kesehatan yang berkualitas, efektif dan efisien yang didukung oleh kualitas dan kuantitas tenaga kerjanya. Dalam memberikan layanan kepada pasien, perawat dituntut untuk mempertahankan kualitas dan profesionalitas mereka, selalu ramah dan meningkatkan kinerja dan produktivitasnya (Siswadi et al., 2021). Peningkatan kinerja pelayanan keperawatan akan berdampak pada kualitas layanan kesehatan. Dalam keperawatan, kompetensi terdiri dari tiga elemen: pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dengan meningkatkan kompetensi, motivasi, dan tanggung jawab yang

sesuai tugas pokok dan fungsi, kualitas kinerja profesi keperawatan akan menjadi optimal, dengan fokus pada profesionalisme di dunia keperawatan (Siswadi et al., 2021).

(Lukman, 2020) dan (Pertiwi & Igiyany, 2020) menemukan bahwa 42,2% perawat yang diteliti mengatakan bahwa mereka membutuhkan layanan kesehatan jiwa. Lebih dari 50% responden mengatakan bahwa mereka perlu menjalani pemeriksaan kesehatan jiwa. Untuk mengatasi kondisi mereka, responden cenderung membutuhkan konseling dan psikoterapi. Perawat garis depan memiliki tingkat masalah psikologis 57,8%, jauh lebih tinggi daripada populasi umum (Pu et al., 2020). Sebagian besar perawat akan mengalami masalah kesehatan fisik dan mental tanpa perbaikan karena tekanan kerja mereka (Rosyanti & Hadi, 2020). Dua faktor yang berpotensi menyebabkan kualitas tidur perawat yang buruk adalah kecemasan dan beban stres yang tinggi (Junhua et al., 2020). Tenaga kesehatan telah banyak mengalami kecemasan dan stres, berkembang menjadi depresi, dan meninggalkan trauma dalam 1-3 tahun setelahnya (Rejo et al., 2020).

Perawat yang menggunakan strategi koping untuk memecahkan masalah dan secara aktif meminta bantuan biasanya memiliki skor kesehatan mental yang lebih tinggi, sedangkan perawat dengan strategi koping penghindaran akan menunjukkan depresi, kecemasan, dan gejala lainnya (Dal'Bosco et al., 2020). Semakin tinggi tingkat dukungan sosial dari keluarga, tenaga medis garda depan akan semakin baik status kesehatan mentalnya. Dengan bantuan dukungan sosial, respons stres perawat dapat dikurangi secara signifikan (Alnazly et al., 2021).

Beban kerja perawat dan lingkungan kerja merupakan stressor utama perawat garis depan (Toga et al., 2021). Dukungan sosial yang lebih tinggi dan disertai dengan kondisi mental serta fisik yang lebih baik dengan mempertahankan gaya koping yang

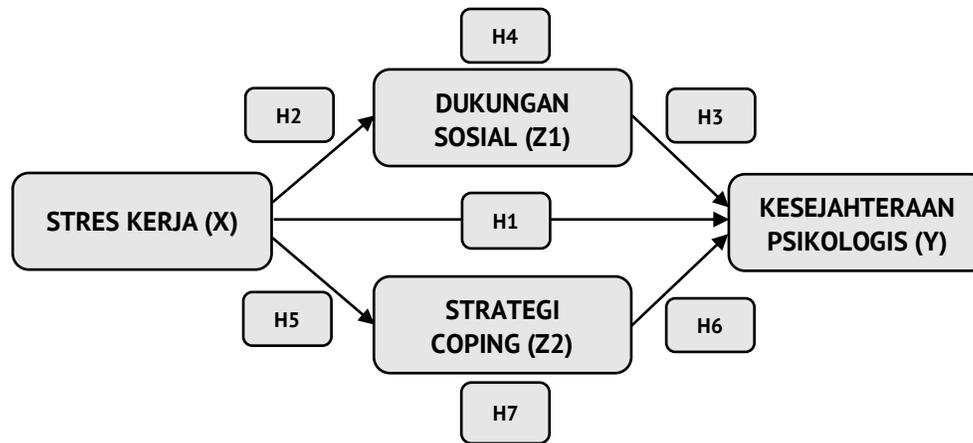
positif dapat mengurangi kerentanan terhadap efek peristiwa stres (Balasubramanian et al., 2020).

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian survey menggunakan 1 variabel bebas (stres kerja), 1 variabel tergantungan (kesejahteraan psikologis) dan 2 variabel mediasi (dukungan sosial dan strategi coping). Sampel diambil secara random sederhana dari populasi penelitian sejumlah 337 orang perawat di RST Dustira Cimahi yang bertugas di ruangan rawat inap. Data dikumpulkan dengan kuesioner dalam 5 skala Likert yang diberikan secara online melalui Google Form yang dilanjutkan dengan analisis data.

Skoring keempat skala penelitian tersebut dengan menggunakan skor 1 (paling rendah) dan skor 5 (paling tinggi) untuk masing-masing pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Yang diukur skala kesejahteraan psikologis adalah 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi/kemandirian, tujuan hidup, pengembangan personal dan penguasaan terhadap lingkungan. Untuk skala stres kerja dengan 3 dimensi yaitu gejala fisik/fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku. Skala dukungan sosial menggunakan 6 dimensi yaitu kelekatan, integrasi sosial, adanya pengakuan, hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan, kesempatan untuk mengasuh. Skala strategi coping, *problem focused coping* dengan menggunakan 3 dimensi yaitu *confrontative coping*, *plantful problema solving*, *seeking social support* dan *emotion focused coping* dengan 5 dimensi yaitu *distancing*, *self-controlling*, *escape avoidance*, *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*.

Data yang terkumpul dari kuesioner dilakukan uji validitas, reliabilitas dan uji asumsi klasik. Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis jalur untuk melihat pengaruh variabel penelitian memakai software SPSS dan SEM-PLS.



**Gambar 1.** Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah:

- H1 : ada pengaruh stres pekerjaan (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y)
- H2 : ada pengaruh stres kerja (X) terhadap dukungan sosial (Z<sub>1</sub>)
- H3 : ada pengaruh dukungan sosial (Z<sub>1</sub>) terhadap kesejahteraan psikologis (Y)
- H4 : ada pengaruh stres kerja (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) melalui dukungan sosial (Z<sub>1</sub>)
- H5 : ada pengaruh stres kerja (X) terhadap strategi coping (Z<sub>2</sub>)
- H6 : ada pengaruh strategi coping (Z<sub>2</sub>) terhadap kesejahteraan psikologis (Y)
- H7 : ada pengaruh Stres Kerja (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) melalui strategi coping (Z<sub>2</sub>)

## HASIL

Tempat penelitian di RS Tentara Cimahi yang merupakan milik TNI-AD dibawah pengelolaan Kesdam III/Siliwangi dengan luas tanah 133.370 m<sup>2</sup>

dan bangunan seluas 54.481 m<sup>2</sup>. Rumah Sakit diklasifikasikan Tipe B dengan 450 tempat tidur pada saat penelitian ini dilakukan. Rumah sakit ini mempunyai karyawan sebanyak 1422 orang.

**Tabel 1.** Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Pria	26	20,16
	Wanita	103	79,84
Umur	21 – 25 tahun	12	9,30
	26 – 30 tahun	31	24,03
	31 – 35 tahun	38	29,46
	36 – 40 tahun	26	20,16
	41 – 45 tahun	19	14,73
	46 – 50 tahun	1	0,78
	> 50 tahun	2	1,55
Pendidikan	D III	84	65,12
	S-1 Profesi	44	34,11
	S-2	1	0,78
Status Perkawinan	Belum menikah	19	14,73
	Sudah menikah	110	85,27
Status kepegawaian	Honorer	105	81,40
	PNS	24	18,60
Lama bekerja	1 – 3 tahun	21	16,28
	3 – 5 tahun	12	9,30
	> 5 tahun	96	74,42

Dari hasil diatas, lebih banyak responden wanita. Umur rata-rata responden berada di kisaran 31-35 tahun dengan pendidikan yang dominan adalah D-III

Keperawatan. Status menikah yang lebih banyak pada responden dengan honorer yang lebih banyak. Lama bekerja lebih banyak lebih dari 5 tahun.

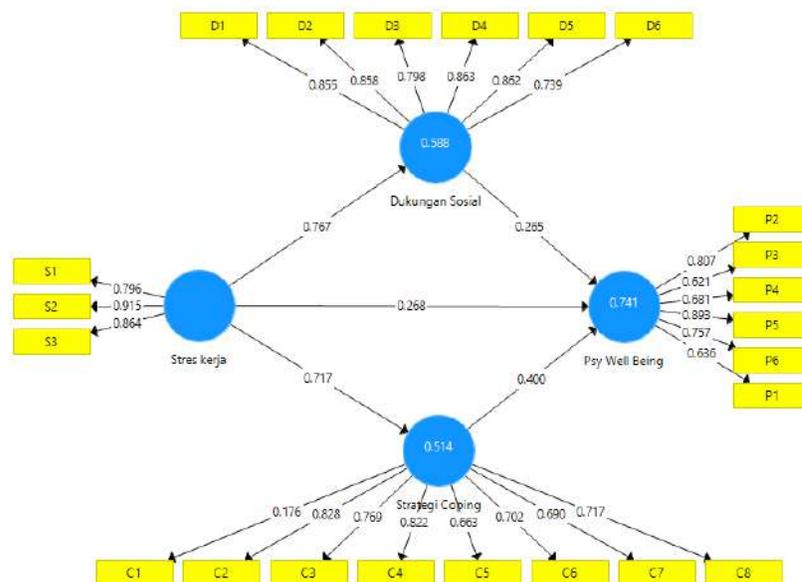
**Tabel 2.** Kriteria deskriptif variabel penelitian

Kriteria	Jumlah responden (N)			
	Kesejahteraan Psikologis	Stres Kerja	Dukungan Sosial	Strategi Coping
Sangat kurang	0	0	0	0
Kurang	0	1	0	0
Cukup	8	14	14	14
Baik	86	97	83	93
Sangat baik	35	17	32	22

Dari tabel diatas, tampak bahwa yang terbanyak untuk kesejahteraan psikologisnya baik dan sangat baik, untuk stres kerja ringan dan sangat ringan, dukungan sosial baik dan sangat baik, serta strategi coping baik dan sangat baik.

Hasil penelitian menunjukkan *path coefficients* stres kerja dengan dukungan sosial sebesar 0,767. Yang dapat diartikan bahwa setiap satu kali peningkatan stres kerja dapat meningkatkan dukungan sosial sebesar 76,7%. Untuk stres kerja dengan strategi coping sebesar 0,717 yang dapat diartikan bahwa setiap satu kali peningkatan stres kerja akan meningkatkan strategi

coping sebesar 71,7%. Untuk stres kerja dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,268 yang berarti bahwa setiap satu kali peningkatan stres kerja akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 26,8%. Pada *path coefficient* dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,265 yang dapat diartikan bahwa satu kali peningkatan dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 26,5 % dan strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,400 yang berarti bahwa satu kali peningkatan strategi coping akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 40,0%.



**Gambar 2.** Hasil uji analisis jalur

Pada uji pengaruh tidak langsung (mediasi), pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial sebesar 0,204 yang artinya bahwa pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial

sebesar 20,4%. Untuk pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui strategi coping sebesar 0,287 yang artinya bahwa pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui strategi coping sebesar 28,7%.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T	p
1. Dukungan Sosial → Psy. Well Being	0,265	0,272	0,093	2,866	0,004
2. Strategi Coping → Psy. Well Being	0,400	0,410	0,084	4,749	0,000
3. Stres kerja → Dukungan Sosial	0,767	0,768	0,040	19,350	0,000
4. Stres kerja → Psy. Well Being	0,268	0,253	0,075	3,577	0,000
5. Stres kerja → Strategi Coping	0,717	0,718	0,051	14,034	0,000

Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis secara statistik bermakna ( $T=2,866$  dan  $p=0,004$ ) dengan besar pengaruh 0,272 yang artinya peningkatan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 27,2%. Pengaruh strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis secara statistik juga bermakna ( $T=4,749$  dan  $p=0,000$ ) dengan besar pengaruh 0,410 yang artinya dengan peningkatan strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 41,0%. Pengaruh stres kerja terhadap dukungan sosial bermakna ( $T=19,350$  dan

$p=0,000$ ) dengan besar pengaruh 0,768. Artinya peningkatan stres kerja berpengaruh terhadap dukungan sosial sebesar 76,8%. Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis secara statistik bermakna ( $T=3,577$  dan  $p=0,000$ ) dengan besar pengaruh 0,253 yang berarti peningkatan stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 25,3%. Pengaruh stres kerja terhadap strategi coping secara statistik bermakna ( $T=14,034$  dan  $p=0,000$ ) dengan besar pengaruh 0,718 yang artinya peningkatan stres kerja terhadap strategi coping sebesar 71,8%.

**Tabel 4.** Uji hipotesis jalur mediasi

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T	P
Stres kerja -> Dukungan Sosial -> Psy Well Being	0,204	0,209	0,073	2,796	0,005
Stres kerja -> Strategi Coping -> Psy Well Being	0,287	0,296	0,071	4,040	0,000

Pada uji mediasi tersebut, pengaruh tidak langsung dukungan sosial pada stres kerja yang

mempengaruhi kesejahteraan psikologis bermakna secara statistik sebesar 0,209 ( $T=2,796$  dan  $p=0,005$ )

atau artinya pengaruh tidak langsung dukungan sosial sebesar 20,9%. Untuk pengaruh tidak langsung strategi coping pada stres kerja yang mempengaruhi

kesejahteraan psikologis bermakna secara statistik sebesar 0,296 ( $T=4,040$  dan  $p=0,000$ ) atau berarti bahwa pengaruh tidak langsung strategi coping sebesar 29,6%.

**Tabel 5.** Hasil Pengujian Hipotesis

	Hipotesis	Korelasi	Sig	Keputusan
H1	Ada pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis	0,253	0,000	Diterima
H2	Ada pengaruh stres kerja terhadap dukungan sosial	0,768	0,000	Diterima
H3	Ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis	0,272	0,004	Diterima
H4	Ada pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui Dukungan sosial	0,209	0,005	Diterima
H5	Ada pengaruh stres kerja terhadap strategi coping	0,718	0,000	Diterima
H6	Ada pengaruh Strategi Coping terhadap kesejahteraan psikologis	0,410	0,000	Diterima
H7	Ada pengaruh Stres Kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui Strategi Coping	0,296	0,000	Diterima

## DISKUSI

Berdasarkan hipotesis 1 tentang adanya pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi 0,000 sehingga hipotesis yang diajukan diterima dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,253 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama memiliki cukup bukti untuk diterima. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Gozali, 2022) yaitu stres kerja terdapat dua dimensi yaitu *time stress* dan *anxiety*. Menurut (Ryff, 2017) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan tidak ada gejala depresi. Fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi dipengaruhi oleh kondisi ini. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Farahnas, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis pada pekerja organisasi industri wilayah Jabodetabek. Penelitian oleh (Wijaya et al., 2022) juga menunjukkan, stres kerja berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis secara signifikan.

Berdasarkan hipotesis 2, adanya pengaruh stres kerja terhadap dukungan sosial mempunyai signifikansi 0,000 sehingga hipotesisnya diterima. Nilai koefisien regresi sebesar 0,768 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua memiliki cukup bukti untuk diterima. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Deniz et al., 2015; Izzati & Mulyana, 2019; Theorell, 2020) yang menyebutkan bahwa stres kerja terdiri dari tiga dimensi yaitu dukungan sosial, kontrol dan beban kerja, sehingga memang ada hubungan antara stres kerja dan dukungan sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di China (Chen et al., 2020), yang menemukan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dan stres kerja dengan nilai  $p = 0,001$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih besar terkait dengan tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah. Perhatian dan bantuan dari masyarakat, keluarga, dan institusi dapat merupakan bentuk dukungan sosial ini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ambarsari, 2014) terhadap guru di Kecamatan Purworejo, dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap stres kerja.

Berdasarkan hipotesis 3, tentang adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis hipotesisnya diterima dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,272 dan nilai signifikansi 0,004. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Dari teori yang dikemukakan oleh (Ryff & Singer, 2008); (Ardani & Istiqomah, 2020) yang menyatakan bahwa demografi, dukungan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas dan kepribadian merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Jelas bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tsaras et al., 2018) perawat di Yunani sering meningkatkan kesehatan mental mereka dengan meminta dukungan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hasanuddin & Khairuddin, 2021) dukungan sosial dan penyesuaian diri memiliki efek positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa (signifikansi  $p = 0,000$ ). Hasil analisis menunjukkan kontribusi efektif dukungan sosial dan penyesuaian diri sebesar 54,5% terhadap kesejahteraan psikologis. Diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki rerata hipotetik sebesar 60 dan rerata empirik sebesar 63,19, menunjukkan bahwa dukungan sosial tergolong sedang. Variabel kesejahteraan psikologis juga memiliki rerata hipotetik sebesar 62,5 dan rerata empirik sebesar 62,99. Hal ini menunjukkan bahwa kategori kesejahteraan psikologis sedang. Hasil penelitian (Rahama & Izzati, 2021) menunjukkan taraf signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,443 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Kedua variabel ini berhubungan satu sama lain dalam arah yang searah, yang berarti bahwa jika variabel dukungan sosial meningkat, maka variabel kesejahteraan psikologis juga akan meningkat. Sebaliknya, jika variabel dukungan sosial menurun, maka variabel kesejahteraan psikologis juga akan menurun.

Berdasarkan hipotesis 4, tentang pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial memiliki nilai signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Nilai koefisien regresi

sebesar 0,209 (signifikansi 0,005). Hasil menunjukkan bahwa hipotesis keempat memiliki bukti yang cukup untuk diterima. Tidak banyak jurnal yang membahas tiga variabel ini, tetapi beberapa membahas stres akademik pada siswa dan mahasiswa. yang sejalan dengan tingkat stres yang dialami pekerja di tempat kerja. Pada studi (Zahrah & Sukirno, 2022) stres akademik dan dukungan sosial memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis. Analisis variabel independen menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis ( $p=0,001$ ), dengan kontribusi efektif sebesar 47,4 persen, dan dukungan sosial berhubungan positif dengannya ( $p=0,001$ ), dengan kontribusi efektif sebesar 22,2 persen. Studi yang dilakukan (Daniels & Guppy, 1994) menemukan bahwa ada hubungan yang kompleks antara stressor, kendali dan dukungan sosial atau otonomi pekerjaan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Interaksi ini menunjukkan bahwa kendali internal dan dukungan sosial atau otonomi pekerjaan bekerja sama untuk mengurangi dampak stres terhadap kesejahteraan.

Berdasarkan hipotesis 5, hipotesis diterima dengan adanya pengaruh stres kerja terhadap strategi coping memiliki nilai signifikansi 0,000. Koefisien regresi adalah 0,718, (signifikansi 0,000). Hasil menunjukkan bahwa hipotesis kelima memiliki bukti yang cukup untuk diterima. Menurut teori (Coon & Mitterer, 2013) strategi coping dapat digunakan untuk mengurangi stres. Ini menunjukkan hubungan erat antara strategi coping dan stres kerja. Menurut teori (Zavotsky & Chan, 2016) dan (Asih et al., 2018) para perawat diharapkan menggunakan mekanisme coping yang adaptif saat mendapat stres kerja. Penelitian (Hasan & Tumah, 2019) menemukan bahwa pekerjaan keperawatan cenderung mengalami tingkat stres sedang. Perawatan psikiatri dianggap paling sulit. Dengan mengajari mereka tentang efek dan gejala stres, mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengembangkan mekanisme coping dan pemecahan masalah yang efektif, dan menggunakan saran ini untuk kebaikan mereka sendiri dan orang lain. Penelitian kualitatif oleh

(Hardiyanti et al., 2022) menemukan bahwa tiga tema utama strategi coping perawat dalam menghadapi stres kerja selama pandemi Covid-19 adalah mencari dukungan, spiritualitas, dan pengendalian diri. Penelitian ini menemukan strategi yang lebih baik untuk perawat untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri sebagai tenaga kesehatan.

Menurut hipotesis 6, hipotesis tentang adanya pengaruh strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis diterima dengan nilai signifikansi 0,000. Koefisien regresi adalah 0,410, dan nilai signifikansi adalah 0,000. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis keenam memiliki bukti yang cukup untuk diterima. Menurut teori (Lazarus & Folkman, 1984) dalam (Mayangsari et al., 2022) kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber daya material adalah beberapa komponen yang mempengaruhi strategi coping. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Kam-Weng et al., 2007) menemukan bahwa perawat lebih cenderung menggunakan teknik coping aktif dan langsung sebagai cara untuk mengurangi stres yang ditimbulkan oleh pekerjaan mereka. Pendekatan coping yang difokuskan pada pemecahan masalah adalah metode coping yang paling sering digunakan oleh perawat. Sangat jarang untuk menggunakan coping penghindaran untuk mengatasi reaksi emosional. Sebagian besar perawat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan diri mereka sendiri, seperti mengikuti kursus atau seminar, atau membaca buku untuk menginspirasi atau mendorong diri mereka sendiri. Sebagian besar individu tidak akan mengambil cuti medis atau obat yang diresepkan. Sebenarnya, metode coping lebih sering berkonsentrasi pada masalah daripada emosi. Sangat penting untuk menggunakan strategi coping karena tekanan ekstrem yang dialami petugas kesehatan selama pandemi dapat berdampak buruk pada kesejahteraan individu dan sistem perawatan kesehatan secara keseluruhan (Baqutayan, 2015)(Patel et al., 2018) (Blake et al., 2020), Tenaga kesehatan diharapkan

dapat tetap bekerja dengan baik dan tetap profesional selama pandemi Covid-19 (Sumianto et al., 2021).

Berdasarkan hipotesis penelitian 7 diterima karena adanya pengaruh strategi coping terhadap stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis, dengan koefisien regresi 0,296 dan nilai signifikansi 0,000. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis ketujuh memiliki bukti yang cukup untuk diterima. Penelitian menunjukkan hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik siswa SMA selama pandemi Covid-19. Tingkat kesejahteraan psikologis peserta dalam penelitian ini dapat memprediksi dan menggambarkan stres akademik sebesar 42%. Untuk menghindari stres akademik, siswa harus terus memperhatikan kesejahteraan psikologis mereka. Untuk mencapai hal ini dibantu dengan pikiran positif, meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, mencari dukungan sosial, dan menjadi lebih percaya diri (Oktaviani & Suprpti, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan masih memiliki kelemahan-kelemahan pada proses pelaksanaannya. Pengisian kuesioner melalui *Google form* yang memang praktis dan secara realtime terkumpul pada peneliti, pada penelitian ini masih memiliki kekurangan. Kelemahan yang pertama, pada proses pengisian kuesioner diperlukan jaringan telekomunikasi yang lancar sehingga tidak terhambat dalam proses pengisian kuesioner tersebut. Kelemahan kedua, pada proses pengisian kuesioner yang relatif banyak aitem pertanyaan (lebih dari 100) memerlukan konsentrasi dan para perawat harus meluangkan waktunya untuk mengisinya di sela-sela melakukan pekerjaan melayani orang sakit dan ada kemungkinan pengisian kuesioner tersebut diisi dengan tidak sepenuhnya benar oleh para perawat sehingga memang diperlukan validitas dan reliabilitas kuesioner tersebut.

## SIMPULAN

Sebagian besar responden mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik, stres kerja yang ringan, dukungan sosial yang baik dan strategi coping yang baik.

- H1. Ada pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis.
- H2. Ada pengaruh stres kerja terhadap dukungan sosial.
- H3. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.
- H4. Ada pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial.
- H5. Ada pengaruh stres kerja terhadap strategi coping.
- H6. Ada pengaruh strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis.
- H7. Ada pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis melalui strategi coping.

Tingkat stres kerja, dukungan sosial, strategi coping dan kesejahteraan psikologis para perawat yang di ruangan rawat inap yang cukup baik dapat dipertahankan dan ditingkatkan lagi sehingga daya tahan terhadap stres kerja dapat lebih rendah yang akhirnya dapat meningkatkan kualitas pelayanan terhadap pasien di rumah sakit.

Untuk pihak manajemen rumah sakit, untuk lebih meningkatkan lagi tingkat kesejahteraan mereka. Diharapkan jika tingkat kesejahteraan terutama dari sisi ekonomi atau sisi gaji tentunya akan lebih menurunkan tingkat stres kerja dan selanjutnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis para perawat yang bertugas di ruangan.

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya. Penelitian yang berhubungan dengan sekaligus empat faktor variabel masih jarang sehingga memungkinkan untuk dilakukan penelitian selanjutnya. Responden juga bisa diperluas tidak hanya para petugas kesehatan tetapi bisa juga untuk para pekerja yang bekerja di bidang diluar kesehatan, sehingga dapat diambil manfaat yang lebih besar lagi.

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis juga sudah cukup banyak dilakukan tetapi yang mengaitkan dengan berbagai variabel masih belum cukup banyak dilakukan di dalam negeri. Jumlah responden juga bisa ditambah sehingga sampelnya

menjadi besar dan analisisnya menggunakan software statistik yang sesuai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *Plos One*, 16(3), e0247679.
- Ambarsari, T. (2014). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Guru Di Kecamatan Purworejo. *SEGMENT Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 10(1), 1–9.
- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). Psikologi Positif, Perspektif Kesehatan Mental Islam. PT Remaja Rodakarya.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. Semarang University Press.
- Atmodjo, D. (2019). Budaya Keselamatan Rumah Sakit. Dian Rakyat.
- Balasubramanian, A., Paleri, V., Bennett, R., & Paleri, V. (2020). Impact of COVID-19 on the mental health of surgeons and coping strategies. *Head & Neck*, 42(7), 1638–1644.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 479.
- Blake, H., Bermingham, F., Johnson, G., & Tabner, A. (2020). Mitigating the psychological impact of COVID-19 on healthcare workers: a digital learning package. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 2997.
- Chen, J., Li, J., Cao, B., Wang, F., Luo, L., & Xu, J. (2020). Mediating effects of self-efficacy, coping, burnout, and social support between job stress and mental health among young Chinese nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 76(1), 163–173.
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2013). Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior with concept maps and reviews (13th ed.). Cengage Learning.

- Dal’Bosco, E. B., Floriano, L. S. M., Skupien, S. V., Arcaro, G., Martins, A. R., & Anselmo, A. C. C. (2020). Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73.
- Daniels, K., & Guppy, A. (1994). Occupational stress, social support, job control, and psychological well-being. *Human Relations*, 47(12), 1523–1544.
- Deniz, N., Noyan, A., & Ertosun, Ö. G. (2015). Linking person-job fit to job stress: The mediating effect of perceived person-organization fit. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 207, 369–376.
- Hardiyanti, R., Nasedum, I. R., & Fitriani, F. (2022). Strategi Coping Perawat Dalam Menghadapi Stres Kerja Selama Masa Pandemi Covid-19: penelitian kualitatif. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 168–176.
- Hasan, A. A., & Tumah, H. (2019). The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in Jordan. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 153–160.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155.
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2019). Psikologi Industri dan Organisasi. Bintang.
- Junhua, M., Qi, Z., Xue, G., Lijuan, L., Zhongwen, Z., & Jing, W. (2020). Analysis of psychological and sleep state of medical staff with novel coronavirus pneumonia. *Herald Med*, 39(3), 345–349.
- Kam-Weng, B., Kwok-Bun, C., & Yiu-Chung, K. (2007). Stress coping strategies and psychological well-being among nurses. In V. Sinha, S. F. Alatas, & C. Kwok-bun (Eds.), *Work Stress and Coping Among Professionals* (pp. 43–60). Brill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing company.
- Lukman, P. R. (2020). Dampak Covid terhadap Kesehatan Mental Nakes: Hasil Pendampingan Tim Konseling RSCM. Diskusi Webinar PERSI “Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan Selama Pandemi Covid-19.”
- Mayangsari, W., Shinta, A., & Widiatoro, F. X. W. (2022). Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga dengan Kecenderungan Psikosomatis di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 37–47.
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 965–975.
- Patel, R. S., Bachu, R., Adikey, A., Malik, M., & Shah, M. (2018). Factors related to physician burnout and its consequences: a review. *Behavioral Sciences*, 8(11), 98.
- Pertiwi, J., & Igiyany, P. D. (2020). Pelatihan manajemen stress kerja dalam upaya menurunkan resiko mental illness pada petugas kesehatan di era pandemi covid-19. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020*, 1(1).
- Pu, J., Li, G., Cao, L., Wu, Y., & Xu, L. (2020). Investigation and analysis of the psychological status of the clinical nurses in a class A hospital facing the novel coronavirus pneumonia. *Chongqing Medicine*, E015–E015.
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rejo, Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada tenaga Kesehatan saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 495–502.

- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Siswadi, Y., Radiman, R., Tupti, Z., & Jufrizen, J. (2021). Faktor Determinan Stress Kerja dan Kinerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 17–34.
- Suminanto, S., Widiyanto, A., Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., & Atmojo, J. T. (2021). Strategi Koping Tenaga Kesehatan selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 141–148.
- Theorell, T. (2020). The demand control support work stress model. In T. Theorell (Ed.), *Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health: From Macro-level to Micro-level Evidence* (pp. 339–353). Springer.
- Toga, E., Rudiyanto, R., Fahmi, A. Y., & Al-Ghani, Z. (2021). Studi Korelasional Kondisi Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat di Ruang Isolasi Khusus Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 621–628.
- Tsaras, K., Daglas, A., Mitsi, D., Papathanasiou, I. V, Tzavella, F., Zyga, S., & Fradelos, E. C. (2018). A cross-sectional study for the impact of coping strategies on mental health disorders among psychiatric nurses. *Health Psychology Research*, 6(1).
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205.
- Zavotsky, K. E., & Chan, G. K. (2016). Exploring the relationship among moral distress, coping, and the practice environment in emergency department nurses. *Advanced Emergency Nursing Journal*, 38(2), 133–146.

## **Reminiscence Group Therapy untuk Meningkatkan Awareness pada Lanjut Usia di Wisma Lansia X**

*(Reminiscence Group Therapy to Increase Awareness in Elderly at Wisma Lansia X)*

**Bernadeta Widyaningrum\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Siswanto**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Monika Windriya Satyajati**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : '21e30041@student.unika.ac.id

### **Abstract**

*Old age is a period of development that gives rise to many changes in life. One of the changes is moving residence to an elderly home. Awareness is needed in dealing with changes, especially for the elderly. So that the elderly can reflect on themselves and their experiences in dealing with these changes. The intervention aims to increase awareness of the elderly at Wisma Lansia X through reminiscence group therapy. The intervention was carried out in a group of 5 participants (2 males and 3 females) with a duration of stay of less than one year. The post-intervention assessment used a 10-item short AARC (Awareness of Age-Related Change) observations and interviews. Paired-sample t-test using JASP software to test for differences before and after the implementation of the intervention. The results showed that awareness after the intervention ( $M=37.4$ ;  $SD=1.673$ ) was significantly higher than before the intervention ( $M=21.2$ ;  $SD=1.304$ ),  $t(4)=-13.504$ ,  $p<0.001$ . This intervention shows that reminiscence group therapy can increase the awareness of the elderly in the elderly home. This awareness can increase the ability of the elderly to deal with changes in residence.*

**Keywords:** awareness, elderly, reminiscence

### **PENDAHULUAN**

Setiap manusia semasa hidupnya tentu akan mengalami perkembangan dalam hidup. Salah satu perkembangan yang dialami adalah masa lanjut usia atau dikenal dengan istilah lansia. Pada saat seseorang memasuki masa lanjut usia sering dikenal dengan masa perkembangan terakhir dalam hidup. Perkembangan yang dialami secara psikologis dan sosial terutama berkaitan dengan proses penerimaan masa lansia beserta beberapa dampak yang ditimbulkan (Prawitasari, 1994). Perkembangan yang dialami oleh lansia tersebut juga disertai dengan perubahan yang dialami seperti perubahan tempat tinggal.

Perubahan tempat tinggal dapat berpengaruh kepada lansia terutama bagi lansia yang tinggal di wisma lansia karena pada umumnya lansia lebih senang bila tinggal di rumah bersama dengan keluarga. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan lansia

tinggal di wisma lansia seperti keinginan diri sendiri, tidak memiliki keluarga, dan keluarga tidak dapat mengurus lansia (Noviyanti, 2019). Terdapat beberapa tantangan yang dihadapi lansia ketika pindah ke wisma lansia seperti perubahan kebiasaan, perasaan tidak memiliki tempat yang disebut rumah, menjadi tidak mandiri karena harus menuruti peraturan wisma lansia, hilangnya *boundaries* yang dimiliki (Riedl, Mantovan, & Them, 2013). Penurunan kualitas hidup juga dialami ketika lansia berpindah ke wisma lansia hal ini karena berkaitan dengan *psychological distress* dalam menghadapi perubahan dalam hidup yang besar (Villeneuve, Meillon, Dartigues, & Amieva, 2022). Selain itu lansia juga merasakan kesepian, kesepian yang dialami karena berkurangnya interaksi dengan lingkungan sosial dan keluarga (Prathima Naik, MHSc & Venke Irene Ueland, PhD, 2020). Perubahan tempat tinggal tersebut memerlukan *awareness* bagi lansia

yang tinggal di wisma lansia karena berkaitan dengan penyesuaian dan penambahan usia yang dimiliki (Diehl & Wahl, 2010).

*Awareness* menjadi salah satu aspek penting yang diperlukan oleh lansia karena dapat membantu lansia untuk memiliki kesejahteraan di masa lansianya (Neupert & Bellingtier, 2017). Ketika *awareness* yang dimiliki oleh lansia mengenai kondisi saat ini belum dimiliki dapat menyebabkan lansia memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain (Sabatini, Ukoumunne, Ballard, et al., 2022).

Pada saat proses menuju *awareness* dapat terbilang sulit terutama bagi lansia. Hal ini dikarenakan lansia mengalami berbagai macam kehilangan di dalam hidupnya seperti keluarga, kemandirian, keuangan dan kemampuan diri (Feist & Feist, 2008). *Awareness* yang dimiliki tersebut bukan hanya melihat mengenai bertambahnya usia yang dimiliki tetapi mampu melihat bahwa terdapat beberapa aspek kehidupan yang mengalami peningkatan (Diehl & Wahl, 2010).

Kesadaran akan perubahan umur yang dimiliki (*awareness of age-related change*) atau yang dikenal dengan *AARC* dapat digambarkan sebagai seluruh pengalaman cara yang dimiliki untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada hidupnya sebagai suatu konsekuensi atas perubahan hidup yang dimiliki (Wilton-Harding, Weber, & Windsor, 2022). *AARC* adalah kemampuan dalam merefleksikan diri dan bersifat multidimensional yang berasal dari pengalaman subjektif dalam proses pendewasaan (Kaspar, Gabriel, Brothers, Wahl, & Diehl, 2019). *AARC* merupakan suatu keadaan yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan perilaku *awareness* yang dimiliki atau suatu cara yang dimiliki oleh individu untuk melalui perubahan dalam hidup sebagai suatu konsekuensi menjadi lansia. Pada konsep *AARC* tidak hanya berfokus pada hal negatif dan *loss-related* dengan perubahan hidup yang dialami tetapi juga memperhatikan hal positif dan *gain-related* dengan perubahan hidup (Diehl & Wahl, 2010). Salah satu contoh yang dapat dilihat adalah individu dapat menyadari perubahan umur yang dimiliki (*awareness of age-related change*) adanya peningkatan fungsi

*socio-emotional* yang dapat membuat individu tersebut mampu untuk menghadapi perubahan dengan lebih baik dibandingkan pada saat ketika muda (Rupprecht et al., 2022).

Terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi *AARC* yaitu *AARC-gains* adalah persepsi yang dimiliki oleh seseorang dari sudut pandang positif dan *AARC-losses* adalah persepsi yang dimiliki oleh seseorang dari sudut pandang negatif (Wilton-Harding et al., 2022). Pada saat seseorang memiliki *AARC-gains* lebih tinggi maka akan berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik (Sabatini, Ukoumunne, Brothers, et al., 2022).

*Reminiscence group therapy* adalah salah satu terapi dengan mengingat kembali kenangan di masa lalu secara lisan atau verbal (Cuevas, Davidson, Mejilla, & Rodney, 2020). *Reminiscence group therapy* dapat membantu lansia untuk melihat kembali pengalaman yang telah dilalui dan mengadopsi strategi di masa lalu untuk menghadapi permasalahan saat ini (Tsao, Shu, & Lan, 2019). Stimulasi memori yang dilalui oleh lansia untuk proses mengingat masa lalu dapat meningkatkan *awareness* yang dimiliki. Stimulasi tersebut dilakukan melalui proses mengingat kembali kenangan dan autobiografi yang dimiliki oleh individu kemudian menyimpulkan kenangan yang telah diingat kembali dan melihat kembali kehidupan yang dialami saat ini (Nakamura, Kasai, Nakai, Nakatsuka, & Meguro, 2016). *Reminiscence group therapy* dapat diberikan kepada penghuni wisma lansia dengan menggunakan berbagai macam media pendukung dan dapat dilakukan ketika penghuni saling membagikan pengalaman yang telah dilalui. Melalui *reminiscence group therapy* dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia yang tinggal di wisma lansia dengan merefleksikan pengalaman yang dimiliki sesama penghuni terutama untuk lansia yang masih memerlukan waktu menyesuaikan diri tinggal di wisma lansia (Hash, Kisinger, & Tennant, 2021).

## METODE

Pelaksanaan intervensi *reminiscence group therapy* dilakukan untuk menguji perbedaan *pre-test* dan *post-test* pada Skala *AARC 10-item*. Skala *AARC 10-*

*item* kemudian diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 10 item untuk mengukur *awareness of age-related change* yang dimiliki. Skala AARC 10-item merepresentasikan persepsi mengenai *gain-* dan *loss-related* terhadap aspek lima aspek perilaku yaitu fungsi kesehatan dan fisik, fungsi kognitif, relasi interpersonal, fungsi *social-cognitive* dan *social-emotional*, dan gaya hidup. Setiap item pada skala AARC 10-item memiliki lima pilihan jawaban yang terdiri dari pilihan 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), dan 5 (sangat setuju).

Skala AARC 10-item diberikan setelah pelaksanaan intervensi. Intervensi *reminiscence group therapy* dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan *awareness* yang dimiliki mengenai pertambahan usia yang dimiliki oleh lansia. Pelaksanaan intervensi *reminiscence group therapy* dilakukan sebanyak 6 sesi.

Partisipan intervensi *reminiscence group therapy* yaitu 5 penghuni wisma lansia X yang terdiri dari 2 laki-laki dan 3 perempuan dengan durasi waktu tinggal di wisma lansia kurang dari satu tahun dan memiliki kondisi fisik yang memungkinkan partisipan untuk berkegiatan.

*Paired-sample t-test* menggunakan *software* JASP digunakan untuk menguji perbedaan *pre-test* dan *post-test* pada Skala AARC 10-item. Selain itu juga dilakukan observasi dan wawancara kepada partisipan untuk mengetahui lebih lanjut perbedaan yang terjadi setelah pelaksanaan intervensi.

## HASIL

Intervensi diberikan kepada lima penghuni wisma lansia yang terdiri dari dua laki-laki dan tiga perempuan. Rentang usia partisipan yaitu 60-70 tahun dengan durasi tinggal di wisma lansia kurang dari satu tahun. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh partisipan juga beragam mulai dari SMP hingga S2. Seluruh partisipan berasal dari Pulau Jawa dan terdapat dua partisipan yang belum menikah. Pada pelaksanaan sesi pertama partisipan diperkenalkan terlebih dahulu mengenai tujuan dan manfaat intervensi yang akan diberikan kepada

partisipan. Selain itu juga diberikan gambaran secara singkat mengenai pelaksanaan intervensi. Partisipan dapat mengerti dan memahami pelaksanaan intervensi untuk beberapa waktu ke depan.

Pada sesi kedua partisipan diajak untuk mengenali kondisi tubuh saat ini terutama kondisi yang mengalami penurunan fisik atau bagian fisik yang mengalami sakit. Partisipan diminta memberikan tanda pada gambar tubuh yang telah disediakan sebagai tanda pada bagian tubuh yang mengalami gangguan. Secara umum partisipan dapat mengenali kondisi fisik yang dialami dan beberapa gangguan atau bagian tubuh yang merasakan sakit atau pegal-pegal. Partisipan juga mampu untuk memberikan tanda pada lembar yang telah disiapkan meskipun di awal memerlukan beberapa waktu untuk mengenali kondisi fisik yang dimiliki.

Pada sesi ketiga setiap partisipan diminta untuk mengambil tema secara acak dari berbagai tema yang telah disiapkan sehingga setiap partisipan mendapatkan tema yang berbeda satu dengan yang lain. Setelah mendapatkan tema partisipan saling bercerita secara bergantian berdasarkan tema yang didapatkan. Partisipan juga dapat menceritakan pengalaman di luar tema yang didapatkan setelah mendengar pengalaman yang diceritakan oleh sesama partisipan.

Pada sesi keempat partisipan mengenali perasaan dan kesan yang didapatkan setelah mendengar cerita atau pengalaman dari sesama penghuni wisma lansia yang menjadi partisipan. Perasaan yang dialami oleh partisipan beragam namun, secara keseluruhan partisipan merasakan senang dan puas mendengar cerita sesama partisipan.

Selanjutnya pada sesi kelima partisipan diajak untuk mengenali pencapaian-pencapaian yang telah dicapai baik sebelum atau sesudah tinggal di wisma lansia. Seluruh partisipan dapat membagikan dan menuliskan beberapa pencapaian yang sudah dicapai sebelum dan sesudah tinggal di wisma lansia. Selain itu juga partisipan juga menuliskan pencapaian ketika bersekolah atau ketika bekerja.

Pada sesi terakhir partisipan secara bergantian membagikan pengalaman/perasaan yang dirasakan

setelah mengikuti seluruh sesi intervensi dan manfaat yang dirasakan oleh partisipan. Setelah membagikan pengalaman/perasaan yang dirasakan partisipan menuliskan segala harapan yang diinginkan kedepannya pada saat tinggal di wisma lansia.

Hasil skala memperlihatkan bahwa awareness setelah intervensi ( $M=37.4$ ;  $SD=1.673$ ) secara signifikan lebih tinggi bila dibandingkan sebelum intervensi ( $M=21.2$ ;  $SD=1.304$ ),  $t(4)=-13.504$ ,  $p<0.001$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi *reminiscence group therapy* yang menunjukkan awareness yang dimiliki mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi.

Hasil analisis dengan uji Paired-sample t-test menggunakan software JASP didapatkan p-value sebesar 0.001 yang menunjukkan nilai lebih kecil bila dibandingkan dengan  $\alpha$  (0.05). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *reminiscence group therapy* dapat meningkatkan awareness yang dimiliki oleh partisipan yang mengikuti intervensi.

Setelah pelaksanaan intervensi terdapat beberapa perubahan yang dialami oleh partisipan terlihat bahwa partisipan mulai mengikuti beberapa kegiatan yang diadakan oleh wisma lansia X serta mulai untuk mengajak penghuni lain untuk ikut berkegiatan. Selain itu juga partisipan mulai saling berinteraksi dengan penghuni wisma lainnya. Bila dibandingkan sebelum mengikuti intervensi yang lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar saja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan partisipan pada akhir sesi intervensi partisipan menggambarkan bahwa sebelum mengikuti intervensi partisipan tidak mengetahui cerita partisipan satu sama lain. Setelah mengikuti intervensi partisipan menjadi mengerti bahwa partisipan lain juga mengalami permasalahan yang sama dan membuat mengerti bahwa sesama penghuni wisma lansia X saat ini merupakan keluarga yang terdekat dan dimiliki saat ini. Partisipan juga mulai bisa terbuka satu sama lain dan berusaha untuk mendukung satu sama lain karena mengalami pengalaman yang sama. Selain itu juga dapat memunculkan harapan-harapan

baru bagi partisipan untuk kedepannya terutama harapan pada saat tinggal di wisma lansia X. Partisipan juga mengatakan bahwa berharap bisa memiliki hubungan yang dekat dengan penghuni wisma lansia X lainnya.

## DISKUSI

Berdasarkan intervensi *reminiscence group therapy* yang telah diberikan kepada lansia di wisma lansia X menunjukkan bahwa terdapat peningkatan awareness. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa *reminiscence therapy* dapat membantu lansia meningkatkan awareness yang dimiliki (Tsao et al., 2019). Awareness yang dimiliki dapat terlihat ketika lansia mampu mengenali keadaan fisik (Wilton-Harding et al., 2022). Selain itu pada saat berbagi pengalaman dapat membantu lansia menyadari kondisi saat ini dan menimbulkan keterbukaan sesama penghuni wisma lansia X (Gaggioli et al., 2014). Selain itu juga awareness yang dimiliki dapat meningkatkan hubungan sesama penghuni wisma lansia X (Diehl & Wahl, 2010).

Pada saat lansia memiliki awareness dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan harapan hidup bagi lansia yang tinggal di wisma lansia (Wilton-Harding & Windsor, 2022). Awareness yang dimiliki berarti mampu melihat dari sudut pandang positif dan negatif. Bila seseorang mampu melihat sudut pandang dari sisi positif lebih banyak bila dibandingkan dengan sisi negatif maka individu tersebut memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Sabatini, Ukoumunne, Brothers, et al., 2022).

Melalui *reminiscence group therapy* lansia dapat menyadari pencapaian-pencapaian yang telah dilalui sehingga dapat memiliki pandangan mengenai pencapaian yang ingin dimiliki bersama dengan penghuni wisma lansia (O'Brien & Sharifian, 2020). Hal ini dikarenakan awareness yang dimiliki dapat berasal dari pengalaman pribadi dan dapat juga berasal dari pengalaman orang lain (Diehl & Wahl, 2010). Sehingga akhirnya lansia dapat semakin sadar dan dapat memiliki pandangan yang lebih realistis terkait dengan kondisi saat ini terutama pada saat

tinggal di wisma lansia (Gabinla & Kurniawan, 2022).

### SIMPULAN

*Reminiscence group therapy* dapat meningkatkan *awareness* yang dimiliki oleh lansia yang berada di wisma lansia X. Pengalaman yang dimiliki dapat dibagikan kepada sesama penghuni sehingga mampu meningkatkan kesadaran mengenai kondisi diri sendiri dan lingkungan sekitar serta keterbukaan sesama penghuni wisma lansia X.

*Awareness* adalah aspek yang diperlukan dalam hidup terutama bagi lansia yang melalui banyak perubahan dalam hidup. Terutama berkaitan dengan kesadaran mengenai perubahan umur yang dimiliki sehingga mampu menyadari seluruh pengalaman yang telah dilalui serta mampu menemukan cara untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi.

Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan intervensi yang telah dilaksanakan bersama dengan lansia penghuni wisma lansia X untuk meningkatkan *awareness* pada diri, yaitu pihak wisma lansia X dapat membantu dengan memfasilitasi penghuni wisma lansia X melalui kegiatan bersama dengan menyelipkan *reminiscence group therapy*. Lansia penghuni wisma lansia X juga dapat semakin meningkatkan *awareness* dengan keadaan diri dan lingkungan sekitar terutama pada saat tinggal di wisma lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

Cuevas, P. E. G., Davidson, P. M., Mejilla, J. L., & Rodney, T. W. (2020). Reminiscence therapy for older adults with Alzheimer's disease: A literature review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 364–371. <https://doi.org/10.1111/inm.12692>

Diehl, M. K., & Wahl, H. W. (2010). Awareness of Age-Related Change: Examination of a (Mostly) Unexplored Concept. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(3), 340–350. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp110>

Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality* (Seventh). United States of America: McGraw-Hill.

Gabinla, B. F. P., & Kurniawan, A. (2022). Efektivitas Group Reminiscence Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Komunitas Lansia: Systematic Review. *Jurnal Syntax Fusion*, 2(11), 796–807. <https://doi.org/10.54543/fusion.v2i11.222>

Gaggioli, A., Scaratti, C., Morganti, L., Stramba-Badiale, M., Agostoni, M., Spatola, C. A. M., ... Riva, G. (2014). Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 15(1), 408. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-408>

Hash, K. M., Kisinger, D. L., & Tennant, D. M. (2021). Reminiscence through Appalachian Folklore, Games, and Music: A Pilot Project. *Activities, Adaptation & Aging*, 45(3), 180–189. <https://doi.org/10.1080/01924788.2020.1744827>

Kaspar, R., Gabrian, M., Brothers, A., Wahl, H.-W., & Diehl, M. (2019). Measuring Awareness of Age-Related Change: Development of a 10-Item Short Form for Use in Large-Scale Surveys. *The Gerontologist*, 59(3), e130–e140. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx213>

Nakamura, K., Kasai, M., Nakai, M., Nakatsuka, M., & Meguro, K. (2016). The Group Reminiscence Approach Can Increase Self-Awareness of Memory Deficits and Evoke a Life Review in People With Mild Cognitive Impairment: The Kurihara Project Data. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(6), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.11.009>

Neupert, S. D., & Bellingtier, J. A. (2017). Aging Attitudes and Daily Awareness of Age-Related Change Interact to Predict Negative Affect. *The Gerontologist*, 57(S2), S187–S192. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx055>

Noviyanti, N. (2019). Strategi Coping pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. *Jurnal*

- Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 8(1), 31–40.  
<https://doi.org/10.19109/intelektualita.v8i1.4226>
- O'Brien, E. L., & Sharifian, N. (2020). Managing expectations: How stress, social support, and aging attitudes affect awareness of age-related changes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 986–1007.  
<https://doi.org/10.1177/0265407519883009>
- Prawitasari, J. E. (1994). Aspek Sosio-Psikologis Lansia di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 2(1), 27–34.  
<https://doi.org/10.22146/bpsi.13240>
- Sabatini, S., Ukoumunne, O. C., Ballard, C., Collins, R., Corbett, A., Brooker, H., & Clare, L. (2022). Exploring awareness of age-related changes among over 50s in the UK: Findings from the PROTECT study. *International Psychogeriatrics*, 34(9), 789–803.  
<https://doi.org/10.1017/S104161022100123X>
- Sabatini, S., Ukoumunne, O. C., Brothers, A., Diehl, M., Wahl, H.-W., Ballard, C., ... Clare, L. (2022). Differences in awareness of positive and negative age-related changes accounting for variability in health outcomes. *European Journal of Ageing*, 19(4), 1087–1097.  
<https://doi.org/10.1007/s10433-021-00673-z>
- Tsao, Y.-C., Shu, C.-C., & Lan, T.-S. (2019). Development of a Reminiscence Therapy System for the Elderly Using the Integration of Virtual Reality and Augmented Reality. *Sustainability*, 11(17), 4792.  
<https://doi.org/10.3390/su11174792>
- Wilton-Harding, B., Weber, N., & Windsor, T. D. (2022). Awareness of age-related gains and losses as moderators of daily stress reactivity in middle- and older-adulthood. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 929657.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.929657>
- Wilton-Harding, B., & Windsor, T. D. (2022). Awareness of age-related change, future time perspective, and implications for goal adjustment in older adulthood. *Aging & Mental Health*, 26(6), 1189–1197.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1893269>

## **Kualitas Hubungan Suami Istri, Suatu Tinjauan Deskriptif Kualitatif**

*(The Quality of Husband and Wife Relationships, A Qualitative Descriptive Review)*

**Pius Heru Priyanto\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Haryo Goeritno**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [pius.hp@unika.ac.id](mailto:pius.hp@unika.ac.id)

### **Abstract**

*Happiness in a family cannot be separated from the quality of a husband and wife relationship that is well established so that it can lead to open, honest communication, mutual support, help, concern, empathy, forgiveness, warmth and affection. But on the contrary, the poor quality of husband and wife relationship will lead to conflict, cold relationship, indifference, shifting of responsibility, unforgiveness, conflict, infidelity, separation of beds and finally divorce. The aim of this research is to determine the condition of the quality of husband and wife relationship descriptively. The measuring tool used is The Positive-Negatif Relationship Quality (PN-RQ) Scale which has been adapted. The number of subjects was 146 people (or 73 married couples) in the city of Semarang. The results showed that the quality of husband and wife relations was quite high (37.67% or 55 subjects), very high (25.34% or 37 subjects). This is because husband and wife can feel happiness, strengthen each other, satisfy each other, live with enthusiasm. While the quality of the husband and wife relationship was somewhat less (20.55% or 30 subjects) and less (16.44% or 24 subjects) due to sadness due to unexpected events, empty relationships, cold, feeling bad, feeling bored, weak in life, discouraged and ultimately unhappy.*

**Keywords:** *Quality of husband-wife relationship, positive relationship, negatif relationship*

### **PENDAHULUAN**

Kualitas hubungan negatif pada suami istri dampak akhirnya adalah perceraian, dimana setiap tahun terus meningkat. Contohnya adalah tingkat perceraian Indonesia tahun 2015 sebanyak 5,89% pasangan suami istri bercerai hidup, jumlahnya sekitar 3,9 juta dari total 67,2 juta rumah tangga. Pada tahun 2020 tingkat perceraian naik menjadi 6,4 % dari 72,9 juta rumah tangga atau sekitar 4,7 juta pasangan bercerai. Kasus perceraian naik paling tinggi ada di Pulau Jawa dan Bali yaitu tahun 2015 dari 4,6 % naik menjadi 9,1 % tahun 2020. Kasus kenaikan perceraian paling tinggi terjadi di Kabupaten Kendal dari 4,6 % (2015) menjadi 9,1 % (tahun 2020) dimana kenaikan di atas angka rata-rata nasional. Alasan terjadi perceraian dari Panitera Pengadilan Agama adalah 1) perselisihan dan pertengkaran terus menerus, 2) salah satu pihak meninggalkan pasangannya, dan 3) faktor ekonomi (<https://lokadata.id>).

Kualitas hubungan pasangan suami istri juga berdampak pada kekerasan dalam rumah tangga terutama korbannya adalah anak-anak. Data kekerasan pada anak cukup tinggi, seperti dilansir Perlindungan Hak Perempuan dari Kekerasan dalam Rumah Tangga Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) menyatakan bahwa "Menurut Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan pada 6 Maret 2019, jumlah kekerasan terhadap perempuan paling tinggi adalah KDRT atau ranah personal yang mencapai angka 71% atau 9.637 kasus. Paling menonjol adalah kekerasan fisik mencapai 41% atau 3.927 kasus," (<https://www.kemenpppa.go.id>). Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa kualitas hubungan yang buruk atau negatif antara orang tua dengan anak dan remaja akan berdampak pada penganiayaan anak dan remaja yang akhirnya akan berdampak pada gejala-gejala psikologis negatif

pada anak dan remaja (Jiang, Xu, Wang, Li, Zhang, Tao dan Wan, 2021).

Hasil survei tentang kualitas hubungan yang kurang adalah bahwa suami (D), sebagai buruh serabutan, istri (R), sebagai guru honorer SD, di Tinjomoyo telah terjadi perceraian, dengan anak-anak yang masih duduk bangku SD. Adanya kualitas hubungan yang buruk di antara keduanya antara lain ditandai dengan: Egoisme, ketidakjujuran, ketidakpedulian, perselingkuhan (pihak suami), tidak ada pemaafan, dendam dan ingin saling membalas, tidak ada cinta kasih. Dengan berjalannya waktu dengan kondisi yang penuh konflik dan kegelapan batin menjadikan keduanya berakhir dengan perceraian, dengan meninggalkan 2 orang anak SD yang sekarang diasuh oleh kakek dan neneknya atau orang tua pihak perempuan.

Hasil survey pada kelas menengah tentang kualitas hubungan didapatkan bahwa D (suami) bekerja sebagai wirausahawan dan istri (C.) sebagai pelaku seni yang berakhir dengan pisah ranjang karena terjebak dengan kesibukan masing-masing. Hal ini menjadikan keduanya menjadi egois, sibuk dengan diri sendiri, kurang saling peduli, kurang memperhatikan, dan sering terjadi konflik di antara keduanya sehingga berakhir dengan pisah ranjang.

Berangkat dari permasalahan tersebut peneliti bertujuan meneliti kualitas hubungan pasangan suami istri, dengan kata lain apakah hubungan pasangan suami istri lebih banyak berbobot positif atau negatif. Hasil penelitian pada 100 pasangan menunjukkan terdapat peningkatan kualitas hubungan positif akan menurunkan kualitas hubungan negatif dengan cara memperhatikan kualitas hubungan seperti tanggung jawab dan empati dan penuh kesadaran yang diamati secara longitudinal (Stanton, Chan, & Gazder, 2021). Kualitas hubungan juga dipengaruhi oleh harapan akan hubungan tersebut, dengan kata lain terjadi kualitas hubungan yang positif karena di dalamnya juga terjadi harapan hubungan yang positif. Hasil penelitian Lemay dan Venaglia (2016) menyatakan bahwa harapan hubungan interpersonal positif, juga berhubungan

dengan fungsi interpersonal yang lebih baik, akan menjadikan kualitas hubungan menjadi lebih baik atau positif. Hubungan tersebut ditunjukkan dengan intensitas hubungan yang tinggi, evaluasi dan motivasi hubungan positif, perilaku prorelasi tinggi, pengampunan tinggi dan saling menghargai (berkurangnya penghinaan).

Hasil penelitian Hidayati (2017) menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan yang ditunjukkan dengan penyesuaian perkawinan dipengaruhi oleh usia pernikahan, walaupun terjadi eskalasi pengaruh turun dan naik. Pada usia pernikahan menginjak tahun ke 12 terdapat penyesuaian perkawinan cukup baik, namun pada rentang usia pernikahan 13 sampai dengan 18 terjadi penurunan penyesuaian perkawinan, tetapi pada usia pernikahan ke 19 dan seterusnya mengalami penyesuaian perkawinan semakin tinggi. Temuan Tavakol, Nasrabadi, Salehiniya, Moghadam, & Rezaei (2017) menunjukkan bahwa spesifikasi demografis bisa menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kepuasan pernikahan, yaitu pendapatan dan status ekonomi dapat memberikan efek positif pada kepuasan pasangan.

Adapun urgensi penelitian ini adalah adanya penurunan kualitas hubungan antara pasangan suami istri dari waktu ke waktu, dari tahun ke tahun sehingga menimbulkan dampak pada keluarga. Dampak yang paling parah adalah peningkatan perceraian suami istri dimana tahun 2015 ada 4,6% bercerai meningkat tahun 2020 menjadi 9,1% atau 4,7 pasangan bercerai. Dampak lain yang memprihatinkan adalah tingginya kasus kekerasan dalam keluarga (KDRT) dimana tahun 2019 ada 9.637 kasus kekerasan pada perempuan dan anak. Untuk itu perlunya diadakan penelitian tentang kualitas hubungan suami istri pada keluarga-keluarga dari berbagai status sosial ekonomi, jenis pekerjaan dan umur pernikahan.

Dari kondisi tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah meneliti kualitas hubungan pada pasangan suami istri, suatu tinjauan kualitatif deskriptif. Asumsinya adalah adanya peningkatan perceraian pasangan suami istri dan meningkatnya KDRT pada

anak dan remaja karena terjadinya penurunan kualitas hubungan yang positif. Untuk itu diperlukan penelitian ini agar dapat diketahui tentang dinamika psikologis terhadap kualitas hubungan yang terjadi di dalamnya.

Nilai-nilai perkawinan antara suami dan istri sangatlah mendasar untuk dipahami bersama dan dilakukan dengan komitmen yang positif dan bertanggung jawab. Nilai-nilai perkawinan yang kurang dipahami secara konsisten dan kurang bertanggung jawab akan menjadikan kehancuran hubungan pasangan suami istri. Kualitas hubungan antara pasangan suami istri adalah salah satu yang mampu mendukung langgengnya perkawinan suami istri. Dampaknya tidak hanya pada relasi suami istri itu sendiri, tetapi juga pada anak-anak yang dilahirkannya yaitu tertanamnya nilai-nilai positif pada kepribadiannya dan terjadinya kualitas hubungan positif antara anak dan orang tua (Lemay dan Venaglia, 2016).

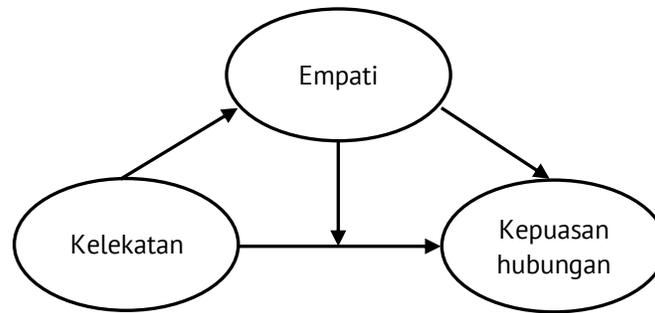
Kualitas hubungan tidak lepas dari hubungan romantis juga disebut sebagai kepuasan hubungan antara suami istri dalam suatu perkawinan. Pada era tahun 1970 istilah populer dalam pernikahan adalah kepuasan perkawinan, dan pada awal tahun menjadi populer dengan istilah kualitas hubungan, Kualitas hubungan itu sendiri merujuk pada kualitas hubungan positif dan negatif. Apabila terjadi peningkatan kualitas hubungan positif, maka akan terjadi penurunan kualitas hubungan negatif. Tujuan dari kajian kualitas hubungan ini adalah bagaimana pasangan saling mengevaluasi pernikahan yang telah dan sedang dilakukan. (Fincham. & Rogge. 2010).

Label pada perkawinan secara normatif positif dengan istilah kepuasan, penyesuaian, kesuksesan, kebahagiaan, persahabatan, kedekatan. Kualitas hubungan sering diistilahkan dengan penyesuaian hubungan yang didalamnya terdapat kasih sayang, persahabatan dan juga konflik. Kualitas hubungan diidentikan dengan kepuasan hubungan yang dapat digunakan secara bergantian kualitas hubungan

mempunyai dua dimensi yaitu kualitas hubungan positif dan kualitas hubungan negatif. Kualitas hubungan ini diungkap dengan skala (Positive–Negative Relationship Quality scale - PN-RQ). (Rogge, Fincham, Crasta, & Maniaci, 2017).

Kualitas hubungan sendiri merujuk pada hubungan romantis antara suami istri dimana terdapat hubungan saling ketergantungan. Hubungan saling ketergantungan sendiri sebagai suatu asosiasi interpersonal dimana dua orang secara konsisten mempengaruhi kehidupan satu sama lain, memusatkan pikiran dan emosi terhadap satu sama lain dan secara teratur terlibat dalam aktivitas bersama sebisa mungkin. Kualitas hubungan juga merujuk pada ikatan yang berkualitas dengan orang secara universal didukung sebagai pusat kehidupan yang optimal. Adanya hubungan yang berkualitas juga mengindikasikan adanya empati –gaya kelekatan-kepuasan dalam hubungan. Dari gambar di bawah ini tampak bahwa kelekatan pasangan akan mempengaruhi pembentukan empati dan mempengaruhi kepuasan hubungan. Empati yang terbentuk akan menambah kuatnya kepuasan hubungan, karena akan mempengaruhi secara langsung kepada kepuasan hubungan dan pengaruh tidak langsung yaitu secara bersama-sama kelekatan akan menambah kepuasan hubungan pasangan, seperti ditunjukkan dalam gambar 1 di bawah ini (Byrne & Baron, 2005).

Hasil penelitian dari Brown, Manning dan Payne (2015) menyatakan bahwa kualitas hubungan antara pasangan hidup serumah (kumpul kebo) dan pasangan menikah dilaporkan kualitas hubungan menikah lebih tinggi daripada kualitas hubungan serumah (kumpul kebo). Pasangan suami istri yang menikah dengan direncanakan lebih tinggi kualitas hubungannya daripada kualitas hidup pasangan suami istri menikah tanpa direncanakan. Hal ini mengindikasikan bahwa perencanaan pernikahan diidentifikasi adanya waktu dan relasi hubungan romantis selama berpacaran akan menambah kualitas hubungan setelah memasuki pernikahan.



**Gambar 1.** Kualitas hubungan: Empati - Kelekatan - Kepuasan hubungan

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan perkawinan yang berkait erat dengan masa sebelum dan selama perkawinan (Fauzi, M. 2018). yaitu:

1. Faktor-faktor sebelum perkawinan:

- 1) Perkawinan orang tua yang berbahagia,
- 2) Kebahagiaan di masa kanak-kanak,
- 3) Disiplin lembut dan tegas dari orang tua,
- 4) Hubungan orang tua yang harmonis,
- 5) Bergaul baik dengan lawan jenis,
- 6) Telah mengenal lebih dari satu tahun sebelum perkawinan,
- 7) Ada restu dari orang tua,
- 8) Usia sepekan,
- 9) Puas dengan kasih sayang pasangan,
- 10) Cinta
- 11) Kesamaan minat,
- 12) Pandangan yang optimistik tentang kehidupan,
- 13) Stabilitas emosional,
- 14) Sikap yang simpatik,
- 15) Kemiripan latar belakang budaya,
- 16) Kesesuaian keyakinan agama,
- 17) Kondisi pekerjaan dan karir memuaskan,
- 18) Hubungan cinta karena persahabatan bukan nafsu,
- 19) Kesadaran akan kebutuhan pasangan,
- 20) Keterampilan interpersonal dan sosial,
- 21) Identitas diri positif,
- 22) Memegang nilai-nilai umum,
- 23) Kemampuan mencari jalan keluar dari masalah,
- 24) Kemampuan pemahaman dan penerimaan diri baik.

2. Faktor-faktor selama perkawinan:

- 1) Kemampuan komunikasi yang baik,
- 2) Hubungan yang setara,
- 3) Hubungan yang baik dengan mertua dan ipar,
- 4) Minat dibidang yang sama,
- 5) Menginginkan hadirnya anak,
- 6) Cinta yang bertanggung jawab, saling hormat dan persahabatan,
- 7) Menikmati waktu luang bersama,
- 8) Hubungan yang penuh afeksi dan kebersamaan,
- 9) Kemampuan untuk menerima sekaligus memberi.

Ketimpangan (ketidaksetaraan) status sosial ekonomi antara pasangan suami istri juga berpengaruh pada kualitas hubungan. Hasil penelitian Cho, Chen, Impett, Campos dan Ke (2020) menyatakan bahwa ketidaksetaraan sosial ekonomi (dalam hubungan romantis) memprediksi kualitas hubungan dan ekspresi emosi. Hasil penelitian ini sebagai penelitian longitudinal, yaitu ketidaksetaraan sosial ekonomi merusak kepuasan hubungan (kualitas hubungan) antara pasangan suami istri. Pasangan yang memiliki kekuasaan lebih tinggi status sosial ekonominya, secara signifikan mengalami penurunan kualitas hubungan dari waktu ke waktu. Penakanannya pada ketidaksetaraan itu sendiri—bukan apakah seseorang memiliki status sosial ekonomi yang lebih tinggi atau lebih rendah daripada pasangannya, sehingga mampu memengaruhi kualitas hubungan yang akhirnya menjadi ketidakpuasan hubungan. Semakin tinggi ketidaksetaraan sosial ekonomi, maka ekspresi emosi negatif semakin besar dalam percakapan dengan pasangannya. Penelitian ini ber-

implikasi bahwa ketimpangan ekonomi yang semakin dalam dapat menyebabkan ikatan intim yaitu menurunnya kualitas hubungan.

Temuan penelitian dari Setiawati dan Nurhayati (2020) menunjukkan usia perkawinan menjadi salah satu faktor yang menentukan kualitas kesejahteraan suami-istri. Hal ini disebabkan karena semakin lama usia perkawinan maka semakin banyak kesempatan suami-istri memahami karakteristik masing-masing dan menyesuaikannya. Seorang istri menjadi lebih mampu memberikan sikap yang tepat saat suaminya tidak nyaman, marah, atau memiliki masalah tertentu di luar rumah. Demikian pula seorang suami, ia menjadi lebih berpengalaman untuk membahagiakan keluarganya. Semakin lama menikah suami dan istri akan lebih bijak menghadapi persoalan keluarga yang sedang dialami, sehingga kualitas kesejahterannya pun akan semakin bertambah. Dengan demikian lamanya menikah mengindikasikan hubungan suami dan istri yang harmonis dan bahagia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Allendorf & Ghimire, dalam Setiawati & Nurhayati, 2020) yang menemukan bahwa semakin lama menikah, kualitas perkawinannya semakin kuat. Hal ini terkait dengan kepuasan perkawinannya dan pengalamannya dalam menyelesaikan permasalahan keluarga.

Hasil penelitian di 33 negara di berbagai belahan dunia menunjukkan bahwa kepuasan hubungan pernikahan lebih rendah pada tahap awal pernikahan dan semakin lama saling mengenal satu sama lain, maka kepuasan pernikahan akan semakin meningkat. Hal ini mengindikasikan bahwa lama pernikahan akan meningkatkan kepuasan pernikahan karena terjadi kualitas hubungan suami istri satu sama lain secara lebih positif. Di samping itu Penghasilan rendah atau kesulitan materi dikaitkan sebagai ancaman serius terhadap kualitas dan stabilitas perkawinan. Hal ini mengindikasikan bahwa penghasilan rendah juga berkaitan dengan jenis pekerjaan yang statusnya rendah (misalnya buruh bangunan atau pekerja yang mengandalkan pekerjaan fisik di bawah arahan orang lain. Dengan kata lain jenis pekerjaan (yang mampu mendatangkan income yang lebih baik)

juga berpengaruh positif terhadap kepuasan perkawinan.

Temuan Khezri, Hassan, & Nordin (2020) menunjukkan bahwa pendapatan dan status ekonomi dapat memberikan efek positif pada kepuasan pasangan yang dapat menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kepuasan pernikahan. Berdasarkan hasil temuan tersebut, ditekankan pengaruh pengaruh beberapa faktor seperti pekerjaan, lama perkawinan, usia, jumlah anak, faktor ekonomi dan pendapatan akan memberikan efek positif pada kualitas hubungan yang akhirnya akan mendatangkan kepuasan perkawinan.

Hasil penelitian Anahita, Avajji, Sadat, Fini, Hamidreza & Neda (2016) menyatakan bahwa pekerjaan dan pendapatan merupakan faktor yang mempengaruhi kepuasan perkawinan. Pekerjaan yang berbeda (jenis pekerjaan) akan mendatangkan pendapatan yang berbeda, dan akhirnya pendapatan berpengaruh terhadap kepuasan perkawinan. Lama pernikahan juga berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan. Hal ini karena terdapat kecocokan dari waktu ke waktu, pasangan akan mengalami lebih sedikit konflik dan stres. Kualitas hubungan secara langsung berhubungan dengan kepuasan pernikahan. Job insecurity dan pendapatan rendah menjadikan kekhawatiran tentang masalah ekonomi dan kepuasan pernikahan yang lebih rendah. Dengan demikian, tampaknya pendapatan yang cukup akan menjadikan tingkat kepuasan pernikahan menjadi lebih tinggi.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Adapun metode penelitian kualitatif deskriptif adalah sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Variabel penelitian yang diungkap untuk penelitian ini adalah kualitas hubungan suami-istri. Adapun subyek penelitian adalah pasangan suami istri yang tinggal di daerah Tinjomoyo (Kawasan kurang mampu), perumahan Gombel permai (Kawasan perumahan dengan status sosial ekonomi sedang) serta Kawasan

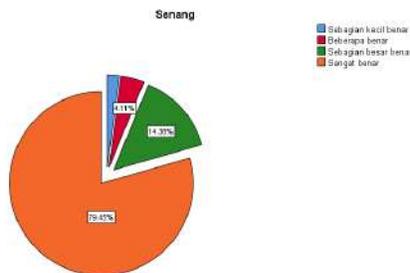
Bukit Sari (Kawasan status sosial ekonomi atas) dengan total jumlah subyek 146 orang (atau 73 pasangan suami istri). Teknik sampling menggunakan incidental sampling. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala The Positive-Negatif Relationship Quality (PN-RQ) Scale dari Rogge, Fincham, Crasta, & Maniaci (2017), yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan statistika deskriptif.

## HASIL

### 1. Senang

Subyek menjawab item Senang dalam menjalin hubungan suami istri yang berkualitas yaitu dengan jawaban yang paling banyak adalah

Sangat benar sebesar 116 subyek (79,5%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 29 subyek atau 19,9%), dan 2) senang (25 subyek atau 17,1%), dan 3) cinta (17 subyek atau 11,6%) 4) terhibur (5 subyek atau 3,4%). Alasan subyek menjawab senang antara lain: saling sayang, sama2 suka, memang saya senang dgn pasangan, saling berjodoh tanpa paksaan, cinta tumbuh dari hati, senang dg pilihan saya & sesuai keinginan saya, senang sekali, sayang, punya perasaan cinta, saling suka, cinta, suka, saling melengkapi, saling memahami kondisi, sangat menyenangkan, kita saling membantu, puji syukur lebih banyak senangnya, nyaman ketika dekat pasangan

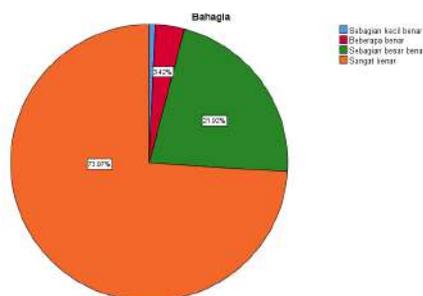


**Gambar 2.** Kualitas hubungan Suami Istri: Senang

### 2. Bahagia

Subyek menjawab item Bahagia dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat benar sebesar 108 subyek (74%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 20 subyek sebesar 18,5%) dan 2) bahagia (24 subyek atau 22,2%), dan 3) rasa percaya (6 subyek atau 5,6%). Adapun alasan subyek menjawab bahagia

antara lain: bahagia, saling membutuhkan, saling terbuka, keinginan terpenuhi, diberi hadiah, memiliki anak, sayang, nyaman, tenang, diberi cobaan, anak berhasil, pilihan hidup, psikologis, selalu bersama, cinta, Ikhlas, bertanggung jawab, rasa percaya, harmonis, pasangan romantic, saling memahami, saling mendukung, berwarna.

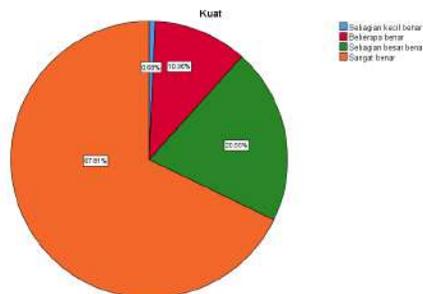


**Gambar 3.** Kualitas hubungan Suami Istri: Bahagia

### 3. Kuat

Subyek menjawab item Kuat dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat benar sebesar 99 subyek (67,8%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebesar 26 subyek atau 26,3%) dan 2) kuat (15 subyek atau 15,2%), dan 3) demi anak (7 subyek atau 7,1 %).

Adapun alasan subyek menjawab kuat antara lain: demi anak, saling membutuhkan dan melengkapi, kerja sama, saling menguatkan, kadang ada kelemahan, sabar, saling support, hubungan yg barik, cinta, saling pengertian, saling percaya, kuat menghadapi tantangan, semangat, tanggung jawab, dan bahagia.

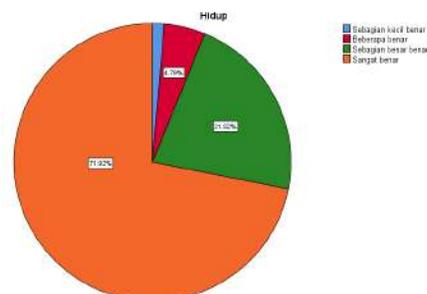


**Gambar 4.** Kualitas hubungan Suami Istri: Kuat

### 4. Hidup

Subyek menjawab item hidup dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat benar sebesar 105 subyek (71,9%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah : 1) tidak menjawab (0 sebesar 29 subyek atau 27,6%) dan 2) bersyukur (9 subyek atau 8,6%), dan 3) hidup (7 subyek atau 6,7 %). Adapun

alasan subyek menjawab hidup antara lain : demi keluarga, demi anak, hidup itu anugerah, komunikatif, saling melengkapi, sering berkomunikasi, hidup sederhana, harmonis, bersyukur, nyaman, tenang, percaya dengan pasangan, saling mendukung, cinta, hidup, keluarga sehat, baik, semangat, terkadang, berwarna, dan bahagia.

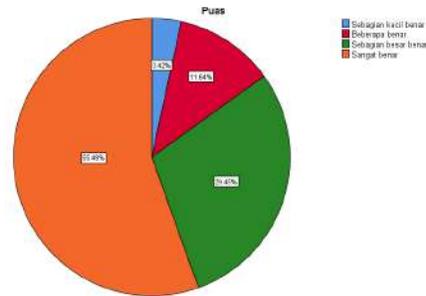


**Gambar 5.** Kualitas hubungan Suami Istri: Hidup

### 5. Puas

Subyek menjawab item puas dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat benar sebesar 81 subyek (55,5%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebesar 20 subyek atau 24,7%) dan 2) puas (19 subyek atau 23,5%),

dan 3) bahagia (5 subyek atau 6,2 %). Adapun alasan subyek menjawab puas antara lain: puas, saling kerja sama, tugas istri, semua terpenuhi, harmonis, bahagia, ekonomi tidak stabil, saling mendukung, bersyukur, tercukupi, berbagi, tdk ragu dgn pasangan, tanggung jawab, pilihan, saling memahami, terkadang, cinta.

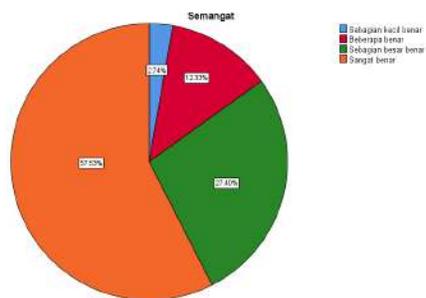


**Gambar 6.** Kualitas hubungan Suami Istri: Puas

#### 6. Semangat

Subyek menjawab item semangat dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat benar sebesar 84 subyek (57,5%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebesar 22 subyek atau 26,2%) dan 2) semangat (23

subyek atau 27,4%), dan 3) energik (7 subyek atau 8,3%). Adapun alasan subyek menjawab semangat antara lain: semangat, cinta, ingat yang menyakitkab, hidup punya mimpi, bekerja keras, optimis, mencoba hal baru, senang, energik, sehat, hidup layak, kadang semangat, demi anak & keluarga, dan pekerjaan.

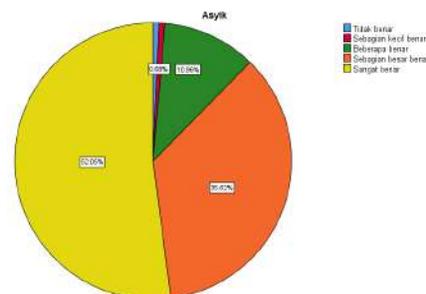


**Gambar 7.** Kualitas hubungan Suami Istri: Semangat

#### 7. Asyik

Subyek menjawab item asyik dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat benar sebesar 76 subye sukak (52,1%). Adapun alasan subyek pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebesar 19 subyek atau 25%) dan 2) asyik (15 subyek atau

19,7%), dan 3) humoris (8 subyek atau 10,5%). adapun alasan subyek menjawab asyik antara lain: asyik, saling melengkapi, humoris, senang, kasih sayang, menyenangkan, sibuk, gembira, bisa mengikuti gaya, hobi serupa, ikhlas, cinta, kenal sejak lama, sering bersama, kurang asyik, menikmati, komunikasi, dan pekerjaan.

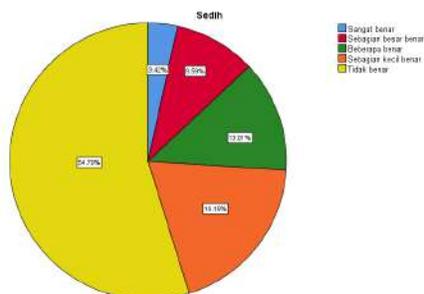


**Gambar 8.** Kualitas hubungan Suami Istri: Asyik

8. Sedih

Subyek menjawab item sedih dengan jawaban yang paling banyak adalah Sangat tidak benar sebesar 80 subyek (54,8%). Adapun alasan subyek

pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 28 subyek, 35%), 2) bahagia, tidak sedih (12 subyek atau 15%) dan 3) Jika ada masalah (5 subyek atau 15%).

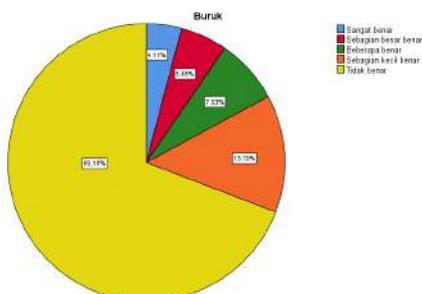


Gambar 9. Kualitas hubungan Suami Istri: Sedih

9. Buruk

Subyek menjawab item buruk dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 101 subyek (69,2%). Adapun alasan subyek

pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 41 subyek, 40,6%), 2) baik, tidak buruk (22 subyek atau 21,8%) dan 3) Kadang (6 subyek atau 5,9%).

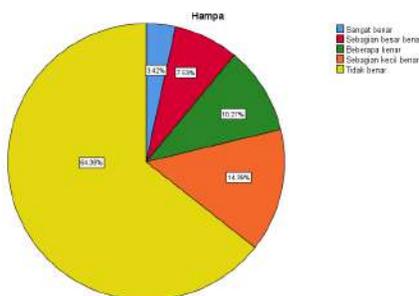


Gambar 10. Kualitas hubungan Suami Istri: Buruk

10. Hampa

Subyek menjawab item hampa dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 94 subyek (94%). Adapun alasan subyek pada jawab

tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 37 subyek, 39,4%), 2) Tidak hampa, hidup (12 subyek atau 12,8%) dan 3) Kadang hampa (8 subyek atau 8,5%)

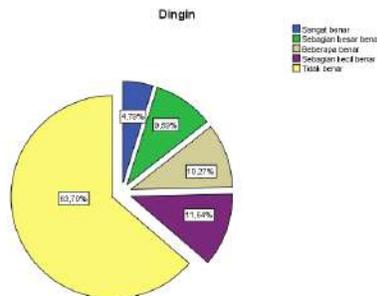


Gambar 11. Kualitas hubungan Suami Istri: Hampa

11. Dingin

Subyek menjawab item dingin dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 93 subyek (63,7%). Adapun alasan subyek

pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 32 subyek, 34,4%), 2) Tidak dingin (19 subyek atau 20,4%) dan 3) Ada komunikasi (13 subyek atau 14%).

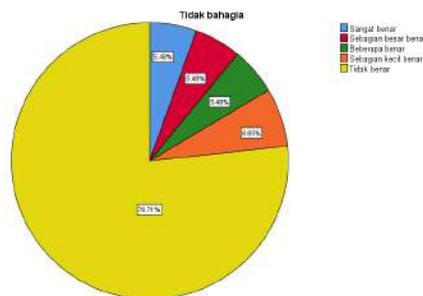


Gambar 12. Kualitas hubungan Suami Istri: Dingin

12. Tidak Bahagia

Subyek menjawab item tidak bahagia dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 112 subyek (76,7%). Adapun alasan subyek

pada jawab tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 44 subyek, 39,3%), 2) bahagia, (36 subyek atau 33,9%) dan 3) Berusaha menjaga kebahagiaan (6 subyek atau 5,4%).

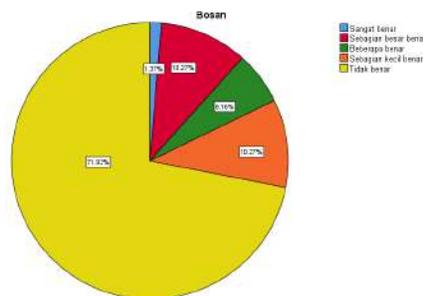


Gambar 13. Kualitas hubungan Suami Istri : Tidak Bahagia

13. Bosan

Subyek menjawab item bosan dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 105 subyek (71,9%). Adapun alasan subyek pada jawab

tersebut adalah: 1) tidak menjawab (0 sebanyak 37 subyek, 35,2%), 2) Tidak bosan (24 subyek atau 22,9%) dan 3) Komunikasi & bercanda (6 subyek atau 5,7%).

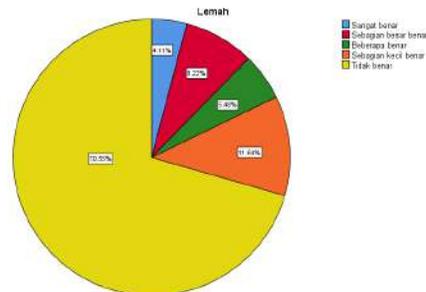


Gambar 14. Kualitas hubungan Suami Istri: Bosan

14. Lemah

Subyek menjawab item lemah dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 103 subyek (70,5%). Adapun alasan subyek pada jawab

tersebut adalah : 1) tidak menjawab (0 sebanyak 42 subyek, 40,8%), 2) Kuat, tidak lemah (17 subyek atau 16,5%) dan 3) Saling menguatkan & menyemangati (10 subyek atau 9,7%).

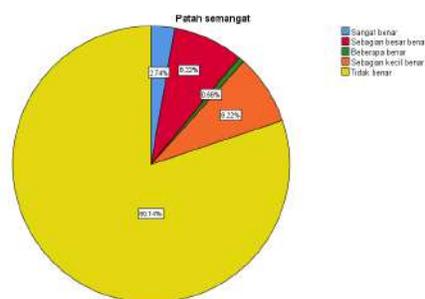


Gambar 15. Kualitas hubungan Suami Istri: Lemah

15. Patah Semangat

Subyek menjawab item patah semangat dengan jawaban yang paling banyak adalah tidak benar sebesar 117 subyek (80,1%). Adapun alasan subyek

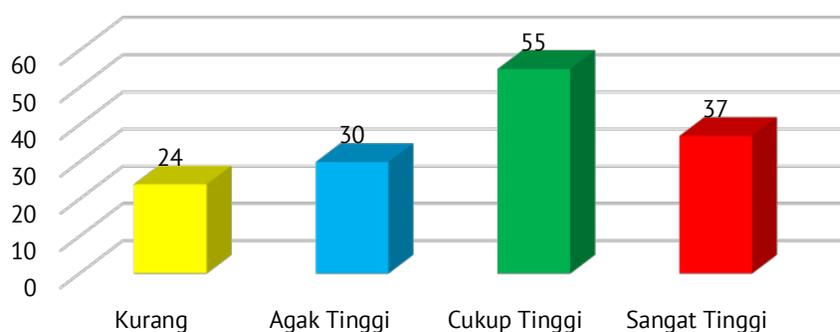
pada jawab tersebut adalah : 1) tidak menjawab (0 sebanyak 42 subyek, 35,9%), 2) Harus selalu semangat (32 subyek atau 27,4%) dan 3) Semangat krn keluarga dan anak (15 subyek atau 12,8%).



Gambar 16. Kualitas hubungan Suami Istri: Patah Semangat

Hasil penelitian juga menyatakan bahwa subyek penelitian mengalami tingkat kualitas hubungan

suami istri pada tingkat sedang cenderung tinggi, seperti yang ditunjukkan pada gambar 17 di bawah ini.



Gambar 17. Kualitas hubungan Suami Istri

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas relasi suami istri cukup tinggi (37,67% atau 55 subyek), sangat tinggi (25,34% atau 37 subyek). Hal ini karena pasangan suami istri mampu merasakan kebahagiaan, saling menguatkan, saling memuaskan, hidup dengan bersemangat. Sedangkan kualitas hubungan suami istri yang agak-agak kurang (20,55% atau 30 subyek) dan kurang (16,44% atau 24 subyek) karena adanya kesedihan akibat kejadian yang tidak diharapkan, hubungan yang hampa, dingin, merasa buruk, merasa bosan, lemah dalam menjalani hidup, patah semangat dan akhirnya tidak bahagia.

## DISKUSI

Item-item yang berisi kata yang menyatakan kualitas hubungan positif adalah: senang, bahagia, kuat, hidup, puas, semangat, dan asyik. Adapun alasan subyek memilih sangat benar dan benar adalah karena adanya : cinta, saling sayang, sama-sama suka, cinta tumbuh dari hati, senang dengan pilihan dan sesuai keinginan, senang sekali, saling melengkapi, saling memahami kondisi, sangat menyenangkan, saling membantu, puji syukur lebih banyak senangnya, nyaman ketika dekat pasangan, bertanggung jawab, rasa percaya, harmonis, pasangan romantic, bahagia, bersyukur, hidup, berwarna, optimis, mencoba hal baru, energik, sehat, hidup layak.

Menurut Lemary, dan Venaglia (2016) bahwa hubungan positif berhubungan dengan fungsi interpersonal yang lebih baik, seperti yang ditunjukkan oleh motivasi menjalin relasi sosial yang lebih tinggi, evaluasi yang positif terhadap hubungan sosial, lebih banyak perilaku prorelasi, lebih banyak pengampunan, dan berkurangnya penghinaan terhadap orang lain. Kondisi ini konsisten dengan alasan mengapa subyek berargumentasi memilih sangat benar dengan alasan yang mendukungnya.

Item-item yang berisi kata yang menyatakan kualitas hubungan negatif adalah: sedih, buruk, hampa, tidak bahagia, bosan, lemah, patah semangat. Banyak subyek yang memilih kondisi tidak benar atau sama sekali salah karena subyek punya argumentasi seperti : jika ada masalah, kadang terjadi, demi anak,

berusaha menjaga kebahagiaan, saling menguatkan, berusaha menjaga kebahagiaan, tidak begitu buruk, harus selalu semangat.

Sesuai dengan pendapat Byrne dan Baron (2005) bahwa kualitas hubungan terdiri dari tiga aspek yaitu adanya : empati, kelekatan dan kepuasan hubungan, dimana ketiga aspek tersebut saling bertautan dan tergantung satu sama lain. Apabila terjadi tidak saling tergantung maka akan terjadi hubungan yang tidak seimbang dan akhirnya akan memunculkan kualitas hubungan yang kurang berkualitas.

Hasil penelitian Jiang, Xu, Wang, Gao, Li, Tao dan Wan (2021) pada sampel 14.500 siswa sekolah menengah di Cina menyatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara penganaiayaan masa kanak-kanak dengan kualitas hubungan yang negatif pada suami istri. Dengan kata lain adanya hubungan negatif antara suami istri menyebabkan pengasuhan yang negatif sehingga menimbulkan penganaiayaan pada masa kanak-kanak. Kondisi ini akan memunculkan ketidakbahagiaan pada suami istri dan penderitaan pada anak dan akhirnya memengaruhi proses perkembangan kepribadian pada anak selanjutnya.

Hasil penelitian Brown (2003) bahwa kualitas hubungan pasangan kumpul kebo yang tidak dilanjutkan dengan pernikahan akan mengalami ketidakstabilan yang tinggi, kualitas hubungan yang rendah dan tingkat kebahagiaan yang rendah. Hal tersebut karena adanya kualitas hubungan antar pasangan yang kurang berkualitas. Hal ini mengindikasikan bahwa pernikahan yang tidak direncanakan dengan baik akan menghasilkan kualitas hubungan yang cenderung negatif dan akan berakhir dengan ketidakbahagiaan atau kualitas hubungan yang rendah.

Menurut Honeycut (2009) saling ketergantungan simbolik antara pasangan suami istri adalah proses dari hasil munculnya nilai, keyakinan, dan makna antara dua individu ketika mengembangkan hubungan yang berkualitas. Saling ketergantungan simbolik berkorelasi dengan kualitas hubungan suami istri. Nilai-nilai simbolik dari adanya hubungan berkualitas

adalah munculnya kebahagiaan, senang, kuat, hidup, puas, bersemangat, asyik, harmonis yang selalu dimaknai dan diyakini dapat dicapai. Namun simbol-simbol kualitas hubungan negatif dapat muncul karena kualitas hubungan yang kurang berkualitas sehingga memunculkan rasa sedih, kondisi buruk, merasa hampa, bosan, tidak bahagia, merasa lemah, patah semangat.

### SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan suami istri pada tingkat menengah ke atas (63,01%) sehingga cenderung memunculkan simbol-simbol dan makna yang diyakini kebenarannya dan diwujudkan dalam relasi yang berkualitas seperti: kebahagiaan, senang, kuat, merasa hidup, puas, bersemangat, asyik, dan harmonis. Subyek (36,99%) cenderung menunjukkan kualitas hubungan suami istri negatif sehingga hubungan suami istri dimaknai kurang berkualitas seperti: kesedihan, kondisi buruk, merasa hampa, mudah merasa bosan, tidak bahagia, merasa lemah atau kurang energik menghadapi kehidupan berumah tangga, mudah patah semangat ketika menghadapi masalah keluarga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anahita, T. B., AvANJI, I., Sadat, F., Fini, I. A., Hamidreza, G., & Neda, M.A. 2016. The marital satisfaction and its relative factors among older adults. *Nursing & Care Open Access Journal*. Volume 1 Issue 4.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*; Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga. Alih Bahasa: Ratna Djuwita, Dyah Yasmina dan Lita P. Lunanta.
- Brown, S. L. 2003. Relationship Quality Dynamics of Cohabiting Unions. *Journal Of Family Issues*, Vol. 24 No. 5, July 2003 583-60. DOI: 10.1177/0192513X03252671
- Brown, S.L., Manning, W.D. & Payne, K. K. 2017. Relationship Quality Among Cohabiting Versus Married Couples. *Journal of Family Issues*. Vol. 38(12) 1730 –1753. [sagepub.com/journals](http://sagepub.com/journals)
- Permissions.nav.DOI:10.1177/0192513X15622236.journals.sagepub.com/home/jfi
- Cho, M., Chen, S., Impett, E. A., Campos, B. dan Ke, D. 2020. Socioeconomic inequality undermines relationship quality in romantic relationships. *Journal of Sosial and Personal Relationships*. Vol. 37(5) 1722–1742. [sagepub.com/journals-permissions](http://sagepub.com/journals-permissions)DOI: 10.1177/0265407520907969. [journals.sagepub.com/home/spr](http://journals.sagepub.com/home/spr)
- Fincham, F.D. & Rogge, R. 2010. Understanding Relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review* 2 (December 2010): 227–242. DOI:10.1111/j.1756-2589.2010.00059.
- Hidayati, S. 2017. Penyesuaian Budaya Dalam Perkawinan. *Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*. Volume 1, No. 1, Maret 2017: Page 83-98. ISSN 2549-7065 (print). ISSN 2549-7073. Available online at <http://ejournal.upi.edu/index.php/jomsign>
- Honeycut, J. M. 2009. Symbolic Interdependence, Imagined Interaction, And Relationship Quality. *Imagination, Cognition And Personality*, Vol. 28(4) 303-320, 2008-2009, Baywood Publishing Co., Inc. doi: 10.2190/IC.28.4.b <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01199>.
- 2017.Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number Of Children, Economic Status, Education, And Collectivistic Values: Data From 33 Countries. *Frontiers In Psychology*. <https://lokadata.id/artikel/perceraian-di-indonesia-terus-meningkat>
- <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2089/kasus-meningkat-kemen-pppa-ajak-milenial-cegah-kdrt>
- Jiang, Z., Xu, H., Wang, S., Gao, X., Li, S. Z., Tao, F., Wan, Y. 2021. Parent-Child Relationship Quality, Childhood Maltreatment, and Psychological Symptoms in Chinese Adolescent. *Journal of Interpersonal Violence*. DOI: 10.1177/08862605211035869

- Jiang, Z., Xu, H., Wang, S., Li, S., Zhang, S., Tao, F., Wan, Y. 2021. Parent-Child Relationship Quality, Childhood Maltreatment, and Psychological Symptoms in Chinese Adolescent. *Journal of Interpersonal Violence*. 1-22. <https://doi.org/10.1177/08862605211035869>. Sagepub.com/journals-permissions. DOI: 10.1177/08862605211035869
- Khezri, Z., Hassan, S. A., & Nordin, M. H. M. 2020. Factors Affecting Marital Satisfaction and Marital. *International Journal of Academic Research in Business and Sosial Sciences*. Vol. 10. No. 16. DOI:10.6007/IJARBS/v10-i16/8306
- Lemary, E. P. Jr. dan Venaglia, R, B. 2016. Relationship Expectations and Relationship Quality. *Review of General Psychology*. 2016, Vol. 20, No. 1, 57–70. © 2016 American Psychological Association 1089-2680/16/\$12.00 <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000066>
- Lemay, E.P., dan Venaglia, R, B. 2016. Relationship Expectations and Relationship Quality. *Review of General Psychology*. 2016, Vol. 20, No. 1, 57–70. © 2016 American Psychological Association. 1089-2680/16/\$12.00 <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000066>
- Rogge, R.D., Fincham, F.D., Crasta, D., Maniaci, M. 2017. Positive and Negatif Evaluation of Relationships: Development and Validation of the Positive–Negatif Relationship Quality (PN-RQ) Scale. *Psychological Assessment*. Vol. 29, No. 8, 1028 –1043. © 2016 American Psychological Association. 1040-3590/17/\$12.00 <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000392>
- Setiawati, F.A. dan Nurhayati, S.R. 2020. Kualitas perkawinan orang Jawa: Tinjauan factor jenis kelamin, usia perkawinan, jumlah anak dan pengeluaran keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol. 13, No. 1 Januari 2020. SN : 1907 – 6037 e-ISSN : 2502 – 3594. DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.13>
- Stanton, S.C.E. , Chan, A. P. S. & Gazder, T. 2021. Mindfulness, perceived partner responsiveness, and relationship quality: A dyadic longitudinal mediation model. *Journal of Sosial and Personal Relationships*. sagepub.com/journals-permissions. DOI:10.1177/02654075211030327. [journals.sagepub.com/home/spr](http://journals.sagepub.com/home/spr)
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H., Moghadam, Z. B. & Rezaei, E. 2017. A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. *Galen Medical Journal*.2017;6(3):197-207. DOI:10.22086/gmj.v0i0.641

## **Perbedaan Persepsi terhadap Rasa Manis pada Mahasiswa Perokok Dan Non Perokok**

*(Differences in Perceptions of Sweet Taste between Smoker and Non-Smoker Students)*

**Felicia I. Rudyanto\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Fransiska Mega S. Ningsih**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Andriani P. Sari**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Bernarda E. Maura**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Anisa Ratasya**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Adhinda Rizky C. Sagita**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Maria M. Marcella**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Kareena N. Azzahra**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Bima H. Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Adetya Wulan C. Ekaputri**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Monika W. Satyajati**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [feliciaivana72@gmail.com](mailto:feliciaivana72@gmail.com)

### **Abstract**

*Smoking behavior is one of the behaviors that are runnared by humans, and can occur due to the influence of the social environment and psychological conditions. When smoking, nicotine inhaled causes the taste buds on the tongue to become insensitive to taste which results in a different perception, especially of sweetness. This study aims to determine the difference in perception of sweetness in smoker and non-smoking students. The study participants consisted of 5 smoking students and 5 non-smoking students, who were then given 5 sweet solutions from the percentage of 2.5 ml, 5 ml, 7.5 ml, 10 ml and 12.5 ml solutions. The results of analysis using the Paired-Sample T-test using JASP software found that there was a significant difference in perception only in the second solution (low sugar content), where the smoker group was more sensitive to perceiving sweetness than the non-smoking group ( $t = -5.745$ ;  $p = 0.010$ ). The conclusion of the results of this study is that smokers have a higher threshold of sweet taste sensitivity than non-smokers.*

**Keywords:** *smoking behavior, sweet perception, student*

### **PENDAHULUAN**

Dalam sepuluh tahun terakhir, konsumsi rokok di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 44,1% dan jumlah perokok mencapai 70% penduduk Indonesia (Fatmawati, 2006). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dimulai sejak remaja, bahkan tahun ke tahun menunjukkan usia awal merokok semakin muda. Perilaku merokok termasuk hal yang masih dilakukan oleh banyak orang, walaupun bahaya merokok sering ditulis di surat kabar, majalah, media massa lain, bahkan dibungkus rokok itu sendiri. Sebagian besar

kita tidak mengetahui bagaimana orang lain memandang perokok dan konsekuensi dari persepsi tersebut.

Persepsi dapat diartikan sebagai pandangan secara umum atau global mengenai suatu objek dilihat dari beberapa aspek yang dapat dipahami oleh seseorang (Akbar, 2015). King (2015) menjabarkan bahwa persepsi berasal dari sensasi inderawi yang ditangkap individu dari panca indera, yang kemudian diinterpretasi oleh individu berdasar pengalaman dan pengetahuannya sehingga menghasilkan evaluasi. Hal ini membuat persepsi individu yang bisa berbeda-

beda ketika menghadapi sensori yang sama. Salah satunya pada perokok, di mana pengalaman merokok dapat mempengaruhi persepsi individu (Nguyen, Shin, & Jeong, 2021).

Tentu saja, merokok mempengaruhi rongga mulut dan lidah. Lidah adalah organ yang sangat penting bagi manusia, karena dengan adanya lidah bisa membedakan rasa seperti manis, asin, asam, dan pahit (Primasari, 2012). Pada lidah, terdapat reseptor perasa yang dapat membedakan rasa yang disebut *taste buds*. Lidah tersusun dari otot yang dilapisi oleh membran mukosa. Permukaan atas lidah dilapisi oleh tonjolan-tonjolan kecil yang disebut papila. Apabila pada bagian lidah tersebut tidak terdapat papilla, lidah menjadi tidak sensitif terhadap rasa. Pada saat rokok dihisap nikotin yang terkondensasi dalam asap rokok akan masuk kedalam rongga mulut dan menempel pada gigi, lidah palatum, gingiva, pucuk pengecap, terutama pada rasa manis dan asin. Oleh karena itu, manusia bisa merasakan berbagai macam rasa karena puting pengecap (papilia) yang berbeda-beda, sehingga hal ini bisa menimbulkan kesan/rasa yang timbul pun berbeda pula (Andriani., 2009). Merokok mengandung nikotin tingkat tinggi, yang mengiritasi reseptor rasa, menghalangi sinyal saraf ke otak, dan mempengaruhi sekresi saliva, yang dapat mengurangi kepekaan lidah terhadap rasa. Orang yang telah berhenti merokok mempunyai kemampuan peningkatan rasa.

Bagian ujung lidah adalah bagian yang memiliki kemampuan untuk mengecap rasa manis (Handika dkk., 2020). Ketika seorang perokok menghisap rokok, asapnya dapat langsung mengenai ujung lidah. Secara langsung hal ini dapat mempengaruhi kemampuan pengecapan rasa manis yaitu meningkatnya ambang pengecapan rasa manis. Kadar ambang pengecapan manusia pada sukrosa sebesar 0,01M. Kadar ambang rasa manis dipengaruhi orang jangka waktu merokok dan jumlah rokok yang dikonsumsi per hari, semakin lama seseorang memiliki kebiasaan merokok maka akan semakin tinggi tingkat ambang pengecapan rasa manis pada seorang perokok (Handika dkk., 2020)

Frandra (2014, dalam Handika., 2020) mengungkapkan bahwa hubungan kepekaan indera pengecap pada rasa manis seorang perokok lebih rendah dari non perokok disebabkan oleh penurunan sensitivitas rasa. Marlina (2018, dalam Handika dkk., 2020) menyimpulkan terdapat perbedaan antara perokok dan non perokok melalui hasil pemeriksaan rasa manis untuk reseptor rasa manis ( $p=0,003$ ). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa semakin banyak orang merokok dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap rasa manis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18-24 tahun yang tidak merokok dan yang sudah merokok selama satu tahun masing-masing lima orang. Kelompok dibagi menjadi dua, yaitu kelompok perokok dan kelompok non perokok.

Setelah dibagi ke kelompok perokok dan non perokok, masing-masing individu diberi perlakuan yang sama. Peneliti memberikan kepada masing-masing individu 5 larutan gula dengan takaran gula masing-masing 2,5 ml, 5 ml, 7,5 ml, 10 ml dan 12,5 ml. Setelah ditakar, gula dilarutkan pada 125 ml air hingga tercampur sempurna. Partisipan akan diberi larutan gula menggunakan pipet tetes sebanyak 5 tetes/larutan dimulai dari larutan terkecil hingga larutan terbesar. Pada setiap larutannya, partisipan akan diminta untuk memberikan *rating* dari 1-100 mengenai seberapa manis larutan tersebut dirasakan, dengan angka 1 berarti tidak manis sama sekali dan angka 100 berarti sangat manis. Antara satu larutan dan larutan berikutnya, partisipan diberi jeda selama 5 menit serta dilakukan prosedur seperti mengelap ujung lidah memakai *cotton roll* untuk menetralkan rasa di lidah.

Hasil rating dari kedua grup kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 29.00 dengan memakai uji analisis independent sample t-test.

**HASIL**

Secara deskriptif, perbedaan mengenai persepsi rasa manis pada kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 1. Secara kasat mata, dapat

dilihat bahwa rating persepsi rasa manis lebih tinggi pada kelompok non perokok dibanding kelompok perokok. Hal ini terjadi pada semua dosis larutan.

**Tabel 1.** Data deskriptif perbedaan persepsi rasa manis pada kedua kelompok

Dosis larutan	Rata-rata skor		Simpangan Deviasi	
	Perokok	Non perokok	Perokok	Non perokok
Larutan 2,5 ml	10	21	0.00	13.87
Larutan 5 ml	22	37	5.70	10.37
Larutan 7,5 ml	41	51	10.25	14.40
Larutan 10 ml	59	65	15.16	12.75
Larutan 12,5 ml	76	81	23.29	9.62

Analisis *independent-sample t-test* dilakukan untuk menguji signifikansi perbedaan persepsi rasa manis pada kedua kelompok dan hasil dari analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Pengujian *independent-sample t-test* untuk menguji perbedaan persepsi rasa manis pada masing-masing larutan pada kedua kelompok

dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 29.00 for Windows dengan melakukan uji asumsi dan menghitung secara langsung hasil uji t jika asumsi homogenitas tidak terpenuhi. Di antara kelima larutan, terdapat dua larutan yang tidak memenuhi asumsi homogenitas, sehingga dilakukan uji t secara khusus.

**Tabel 2.** Hasil uji *independent-sample t-test*

Larutan	Equal variances assumed	t	df	Sig. (two-tailed)
Larutan 2,5 ml	No	-1.773	4.000	0.151
Larutan 5 ml	Yes	-2.835	8	0.022*
Larutan 7,5 ml	Yes	-1.391	8	0.202
Larutan 10 ml	Yes	-.677	8	0.517
Larutan 12,5 ml	No	-.444	4.000	0.675

Dari hasil pengujian, diketahui bahwa perbedaan persepsi rasa hanya ditemukan pada larutan kedua, yaitu 5 ml, sedangkan pada larutan rasa manis dosis lain tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan mengenai persepsi rasa manis antara perokok dan non perokok. Oleh karena itu, hipotesis bahwa terdapat perbedaan persepsi rasa manis antara perokok dan non-perokok tidak diterima.

**DISKUSI**

Sejumlah penelitian telah dilakukan pada efek berbahaya dari merokok terhadap kesehatan. Bahaya bagi kesehatan rongga mulut juga berpengaruh

selain risiko terhadap kesehatan umum. Tak hanya itu, peneliti Indonesia telah mempelajari hubungan antara merokok, penyakit periodontal, kesehatan gigi, dan rongga mulut secara lebih rinci. Hanya ada sejumlah kecil penelitian tentang seberapa sensitif selera, dengan fokus hanya pada rasa manis (Kusuma, 2020).

Pada penelitian ini, hipotesis perbedaan adanya persepsi rasa manis pada perokok dan merokok tidak diterima karena hanya ada satu dosis larutan (yaitu 5 ml) yang menunjukkan perbedaan antara kedua kelompok. Namun demikian, secara deskriptif, rata-rata perokok memberikan skor lebih rendah pada rasa

manis dibandingkan kelompok non perokok. Hal ini menunjukkan ambang batas perokok yang lebih tinggi terhadap rasa manis. Kondisi ini akan dibahas selanjutnya dalam diskusi.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai rata-rata berdasarkan jumlah rokok dan lama merokok dari terkecil hingga terbanyak memperlihatkan peningkatan nilai konsentrasi ambang pengecapan rasa manis (Handika dkk., 2020). Dalam penelitiannya menghasilkan data yang memperlihatkan nilai ambang pengecapan rasa manis berbeda-beda pada setiap kelompok. Kelompok perokok yang relatif lebih singkat dan jumlah rokok yang dikonsumsi lebih sedikit cenderung memiliki nilai ambang pengecapan rasa manis yang lebih rendah. Hal ini berkaitan dengan teori bahwa semakin lama seseorang merokok dan semakin banyak rokok yang dikonsumsi maka ambang pengecapan rasa manisnya semakin tinggi.

Peningkatan nilai ambang pengecapan pada manusia sangat berkaitan erat dengan mekanisme kerja taste buds. Asap dan panas yang disebabkan oleh rokok mempengaruhi kerja papila dan taste buds pada lidah. Asap dan panas rokok nantinya akan membuat papila pada dorsa lidah menjadi tumpul dan mematikan sel gustatori. Sel gustatori inilah yang berperan dalam sensitivitas pengecapan rasa pada manusia, karena kerjanya terganggu sehingga terjadi penurunan nilai ambang pengecapan rasa. Penurunan sensitivitas indera pengecap khususnya rasa manis ini jika berlangsung dalam waktu lama maka akan menyebabkan perokok cenderung mengkonsumsi gula dalam jumlah yang lebih banyak dibanding dengan bukan perokok. Konsumsi gula yang meningkat tanpa disertai aktivitas tubuh yang dominan akan menyebabkan kadar gula dalam darah meningkat pula. Selain itu, nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan resistensi reseptor insulin dan menghambat sekresi insulin, sehingga gula darah tidak terkontrol dengan baik (Handika dkk, 2020).

Perpindahan sinyal dari taste buds ke otak secara normal dihantarkan oleh nervus kranial yang

berperan dalam indera pengecap yang bersinaps pada satu nuclei tractus solitarius. Sinyal rasa akan diteruskan ke daerah kecil di nuclei medial posterior ventral thalamus, kemudian ditransmisikan menuju primary gustatory area pada lobus parietalis di cerebral cortex dan menyebabkan persepsi dan sensasi dari suatu rasa, akan berbeda pada manusia yang mengalami penurunan sensitivitas pengecapan rasa, pengantaran iob dari substansi makanan akan terlambat. Demikian juga dengan muatan negatif yang terdapat di dalam sel dan muatan positif yang terdapat di luar sel dari protein reseptor ion channel akan mendapatkan hambatan dalam pertukaran yang kemudian menghambat pula perpindahan sinyal dari taste buds ke otak. Secara keseluruhan, hasil analisis data cenderung menunjukkan dimana perokok sukar merasakan rasa manis akibat rusaknya ujung saraf sensoris dan taste buds pada lidah akibat panas yang dihasilkan asap rokok, bahwa pada saat rokok dihisap maka nikotin yang terkondensasi dalam asap rokok masuk ke dalam rongga mulut. Penurunan ambang pengecapan disebabkan karena banyaknya kadar nikotin rokok yang dihisap seseorang saat merokok berbeda-beda sehingga menyebabkan hasil yang berbeda pula tergantung seberapa dalam seseorang menghisap rokoknya (Handika dkk., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan, menunjukkan bahwa subjek perokok memiliki persepsi rasa manis yang lebih rendah dari pada subjek non perokok. Penelitian ini didukung oleh Handika dkk. (2020) yang menunjukkan hasil penelitiannya pada subjek wanita non perokok lebih peka terhadap rasa manis dibandingkan subjek wanita perokok. Hasil penelitian juga dipengaruhi oleh faktor gender, dimana wanita lebih sensitive terhadap rasa manis dibanding pria. Yang ditunjukkan oleh hasil penelitian kami bahwa subjek perempuan memiliki persepsi rasa manis yang lebih kuat dibandingkan dengan subjek laki-laki.

Kelemahan pada penelitian ini adalah kurangnya kontrol yang dilakukan sebelumnya penelitian untuk memastikan bahwa kelompok perokok mempunyai jeda waktu merokok yang sama sebelum eksperimen

dimulai. Di sisi lain, juga tidak dilakukan kontrol terhadap kondisi kelompok kontrol dan eksperimen sebelumnya, untuk mengetahui apakah dalam 1-2 jam sebelum eksperimen, mereka mengonsumsi makanan manis. Tipe rokok dan intensitas merokok juga belum dimasukkan sebagai variabel yang dikontrol, dan menjadi kelemahan penelitian ini.

### SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa perbedaan persepsi mengenai rasa manis pada kelompok perokok dan non perokok hanya ditemukan signifikan pada satu larutan, sedangkan secara keseluruhan, tidak terdapat perbedaan. Namun, data deskriptif menunjukkan bahwa perokok mempunyai ambang sensitivitas yang lebih tinggi dibandingkan non perokok. Karena itu, studi lebih lanjut mengenai topik ini sangat diperlukan untuk dapat mencegah dampak kesehatan pada perokok.

### DAFTAR PUSTAKA

Akbar. (2015). Analisis Persepsi Pelajar Tingkat Menengah Pada Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(1), 189-209.

Handika, N., Tjahajawati, S., & Murniati, N. (2020). Nilai ambang pengecapan rasa manis wanita perokok dan bukan perokok. *Padjadjaran Journal of Dental Researcher and Students*, 30, 98-103

<https://jurnal.unpad.ac.id/pjdrs/article/view/24816/0>

KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 31 Mei. 2023. <https://kbbi.web.id/persepsi>

King, L. (2015). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika

Nguyen Thi Phuong, H., Shin, C.-S., & Jeong, H.-Y. (2021). Finding the Differences in Capillaries of Taste Buds between Smokers and Non-Smokers Using the Convolutional Neural Networks. *Applied Sciences*, 11(8), 3460. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/app11083460>

Primasari, A., Yong, B. C. (2012). Pengukuran Sensitivitas Indera Pengecap Rasa Manis Dan Asin Pada Mahasiswa Perokok. *Dentika Dental Journal*, 17(1), 30-33

Wikipedia.com. (19 Januari 2023). Rasa Manis. di akses pada 31 Mei. 2023. <https://id.wikipedia.org/wiki/Manis>

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

Fatmawati, 2006, Materi Bahaya Rokok untuk Kurikulum Sekolah, <http://www.sinarharapan.co.id/berita/0609/15/opi01.html>, 25 Januari 2008.

## **Studi Eksplorasi Hubungan Sosial di Era Pandemi Covid-19**

*(Exploratory Study of Social Relations in The Covid-19 Pandemic Era)*

**M. Suharsono\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Daniel Purwoko Budi Susetyo**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Pius Heru Priyanto**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Y. Bagus Wismanto**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : *\*handung@unika.ac.id*

### **Abstract**

*The aim of this research is to explore the structural and functional aspects of social relations in the era of the Covid-19 pandemic. The research design uses an exploratory study. Data collection instruments used social relations questionnaires and interviews. The number of respondents was 54 people. Sampling used accidental sampling. Data analysis uses descriptive statistics. The results of data analysis show that the structural aspects of social relationships (social networks) that are considered important in the Covid-19 pandemic era are family, neighbors, co-workers, school or college friends and friends. Respondents had  $\geq 3$  social networks as many as 48 (88.9%) people. Respondents have  $\leq 2$  social networks as many as 6 (11.1%) people. The functional aspect of social relations in the Covid-19 pandemic era is a source of social support; emotional or caring support, informational support, and instrumental support; friendship, and social control.*

**Keywords:** *Social Relationships, Social Support, Social Control*

### **PENDAHULUAN**

Menurut August & Rook (2020), hubungan sosial (social relationship) sebagai salah satu unit analisis dalam kajian psikologi sosial memiliki tiga sinonim, yaitu; ikatan sosial (social ties), jaringan sosial (social network), dan hubungan interpersonal (interpersonal relationship). Ketiga sinonim hubungan sosial seringkali digunakan oleh para ahli secara bergantian. Dengan demikian, ketiga sinonim hubungan sosial tersebut juga digunakan oleh peneliti secara bergantian.

Johnson & Johnson (1991) mengatakan bahwa hubungan sosial adalah salah satu fitur khas kehidupan manusia. Keberadaan hubungan sosial menunjukkan bukti kuat bahwa manusia adalah makhluk sosial. Lebih lanjut, sebagai makhluk sosial, setiap manusia selalu membutuhkan kehadiran manusia lain untuk memenuhi beragam kebutuhan hidup. Cohen (2004), Umberson & Montez (2010), dan August & Rook (2020) lebih lanjut menegaskan bahwa hubungan sosial merupakan pusat kualitas hidup dan berperan

sangat penting atau kritical bagi kesehatan dan kesejahteraan.

August dan Rook (2020), mendefinisikan hubungan sosial secara luas, yakni mengacu pada "hubungan yang ada antara orang-orang yang memiliki interaksi berulang yang dipersepsikan oleh peserta yang terlibat interaksi memiliki makna personal". Aspek struktural hubungan sosial mencakup hubungan antara anggota keluarga, teman atau sahabat, tetangga, rekan kerja, dan berbagai jenis asosiasi lainnya tetapi tidak termasuk kontak sosial dan interaksi yang hanya berlangsung secara singkat, insidental, atau dinilai hanya memiliki signifikansi terbatas. Cash & Butler (2023), hubungan sosial didefinisikan sebagai "hubungan sukarela dan tidak sukarela atau interaksi disengaja dan tidak disengaja antara dua atau lebih individu dalam suatu kelompok dan atau diantara kelompok". American Psychology Assosiation (APA, 2023), hubungan sosial diartikan sebagai "interaksi sosial berulang antara individu

dengan individu lainnya selama periode waktu tertentu”.

Umberson (2010) menyebutkan empat ciri khas hubungan sosial, yakni; a) isolasi sosial, b) integrasi sosial, c) kualitas hubungan, dan d) jaringan sosial. Isolasi sosial adalah kondisi kehidupan yang menunjukkan relatif tidak adanya hubungan sosial. Integrasi sosial adalah kondisi kehidupan yang berisi keseluruhan tingkat keterlibatan dengan beragam jenis hubungan sosial, baik itu bersifat formal (seperti pernikahan/memiliki pasangan) maupun informal (seperti anggota dari lembaga keagamaan). Kualitas hubungan merujuk pada aspek positif hubungan misalnya dukungan sosial dan aspek negatif hubungan misalnya konflik dan stress. Jaringan sosial adalah jaringan yang mengelilingi individu, khususnya karakteristik struktural hubungan sosial, seperti jenis dan kekuatan dari setiap hubungan sosial.

Menurut Rook, August, dan Sorkin (2011), empat domain utama dalam hubungan sosial, yaitu; a) jaringan sosial, b) dukungan sosial, c) persahabatan, dan d) kontrol sosial. Namun hubungan sosial juga memungkinkan berefek negatif ketika muncul tindakan tidak sensitif, tidak responsif, dan menyakitkan yang dapat mengganggu orang lain. Agust & Rook (2020), aspek struktural hubungan sosial merujuk pada karakteristik objektif dari hubungan sosial dan aspek fungsional merujuk fungsi hubungan sosial dan kualitas subjektif dari hubungan sosial.

Menurut House et al. (1988b), ukuran berupa jumlah anggota jaringan sosial dan sifat hubungan peran dengan anggota-anggota jaringan adalah ciri khas aspek struktural hubungan sosial. Long, et al (2021), aspek struktural jaringan sosial ini mencirikan individu dan koneksi sosial yang membentuk suatu sistem, seperti tempat kerja, komunitas atau masyarakat. Jenis-jenis jaringan sosial bisa bervariasi berkisar dari pasangan suami-istri, pasangan hidup, rekan kerja, teman dan kenalan. House, et al (1988b), dukungan sosial, persahabatan, dan kontrol sosial adalah ciri khas aspek fungsional dari hubungan sosial. Long, et al (2021), dukungan sosial adalah cara anggota jaringan sosial saling memberi perhatian dan

bantuan pada saat dibutuhkan. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya psikologis dan material yang diberikan melalui interaksi sosial. Jenis-jenis dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Para ahli menegaskan bahwa hubungan sosial memiliki peran sentral bagi kualitas hidup manusia. Johnson dan Johnson (1991) mengatakan bahwa hubungan sosial memiliki konsekuensi penting dalam kehidupan manusia, seperti dukungan sosial, harga diri, dan kesehatan psikologis. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan dan atau membantu pihak lain mengatasi stres. Hubungan sosial yang strukturnya bersifat kooperatif cenderung mempromosikan harga diri yang tinggi, penerimaan diri dasar tanpa syarat, dan evaluasi diri positif. Hubungan sosial yang diwarnai dukungan sosial berpengaruh terhadap kondisi kesehatan psikologis.

Cohen (2004) menegaskan bahwa hubungan sosial baik dari sisi kuantitas dan kualitas maupun dari sisi jangka pendek dan jangka panjang memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental, perilaku kesehatan, dan resiko kematian. Umberson & Montez (2010) mengatakan bahwa efek hubungan sosial terhadap kesehatan dapat menuju kearah positif-kondisi kesehatan menjadi lebih baik –atau sebaliknya menuju kearah negatif- kondisi kesehatan menjadi lebih buruk. Efek hubungan sosial terhadap kondisi kesehatan mulai muncul pada masa anak-anak dan terus mengalir sepanjang hidup. Jadi hubungan sosial adalah efek pendorong untuk memperoleh keuntungan atau kerugian secara kumulatif atas kondisi kesehatan.

Menurut Berkman et al (2000), Cohen (2004), dan House et al (1988a), hubungan sosial memengaruhi morbiditas dan mortalitas. Cohen (2004) dan Uchino (2006) mengatakan bahwa orang-orang dengan ikatan jaringan sosial lebih sedikit ditemukan berisiko tinggi untuk sejumlah penyakit, seperti gangguan jantung atau kardiovaskular, stroke, beberapa jenis kanker, penyakit menular, dan kemungkinan demensia. Seeman & Crimmins (2001) menegaskan bahwa hubungan sosial terkait dengan timbul dan berkem-

bangnya beberapa penyakit kronis, penyesuaian diri terhadap penyakit, pemulihan pasca operasi, transisi kecacatan, dan kelangsungan hidup.

Menurut Cohen (2004) dan Uchino et al. (1996), dukungan sosial sebagai aspek fungsional hubungan sosial berperan penting dalam menyangga efek-efek negatif stres kehidupan. Menurut Rook (1984) persahabatan atau hubungan yang erat memberi kesempatan untuk interaksi yang menyenangkan. Pengaruh positif dan kelegaan yang diberikan oleh persahabatan dapat membantu mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Kontrol sosial berperan penting dalam membantu anggota jejaring sosial memantau perilaku kesehatan antara satu sama lain dan campur tangan untuk mencegah perilaku yang membahayakan kesehatan.

Namun demikian fakta-fakta empirik menunjukkan bahwa hubungan sosial telah memunculkan fenomena relatif mengkhawatirkan di era pandemi Covid 19. Publikasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) berjudul “Mental health and psychosocial support aspects of the COVID-19 response” dirilis 11 februari 2021 melaporkan bahwa orang-orang di negara-negara Pasifik Barat Daya termasuk Indonesia mengalami stres dan khawatir yang cukup kuat akibat pandemi Covid-19. Perasaan tertekan dan khawatir muncul dalam beragam bentuk, seperti khawatir atas kondisi kesehatan diri sendiri dan juga kerabat mereka yang lebih tua, perasaan tidak berdaya akibat kehilangan mata pencaharian dan masa depan mereka yang tiba-tiba tidak pasti, perasaan kesepian atau terisolasi, kemarahan dan frustrasi.

Contoh nyata kekhawatiran atas kondisi kesehatan diri sendiri dan kerabat mereka yang lebih tua adalah kasus penolakan pemakaman jenazah tenaga medis terinfeksi virus Covid-19 di tempat pemakaman umum (TPU) Sewakul, Kabupaten Semarang, Propinsi Jawa Tengah (CNN Indonesia, Jumat 10 April 2020). Contoh lain adalah penolakan pemakaman jenazah terinfeksi virus Covid-19 oleh sebagian warga desa Tumiyang, Kecamatan Pekuncen, Kabupaten Banyumas, Propinsi Jawa Tengah. Sebagian warga menolak sangat keras dengan cara mele-

parkan kayu ke arah mobil ambulans, membuat blockade di sejumlah ruas jalan, menumbuk ban bekas, kayu dan batu (Republika, 01 April 2020).

Beberapa contoh kasus lainnya adalah pengusiran terhadap tiga perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Bung Karno, Surakarta dari tempat indekos mereka di Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo, Propinsi Jawa Tengah (CNN Indonesia, 27 April 2020). Pengusiran suami Marni dan anak-anaknya oleh pemilik indekos saat tahu Marni dinyatakan positif Covid-19. Marni dan keluarganya juga merasa sedih karena keluarganya pun melarang mereka untuk berkunjung. Suami Marni juga merasa terancam kehilangan pekerjaan karena dijauhi pelanggan dan rekannya sesama tukang ojek (Kompas.com 17 Juli 2020).

Beberapa hasil penelitian tentang hubungan sosial di era pandemi Covid-19 juga menunjukkan fenomena mengkhawatirkan. Hasil penelitian Naser, Al-Hadithi, Dahmash, Alwafi, Alwan, dan Abdullah (2020), menunjukkan bahwa 58.6 % dari 4301 responden di Yordania merasa hubungan sosial mereka berada dalam keadaan buruk atau merasa telah termarginalkan. Hasil penelitian Chou, Wang, Chen, Chang, Wu, Lu, and Yen (2021), juga menunjukkan bahwa responden yang secara sukarela mengurangi interaksi sosial ternyata mereka merasa kurang memperoleh dukungan sosial. Responden berusia lebih tua dan berpendidikan lebih tinggi merasa sangat cemas atau khawatir dengan adanya peningkatan Covid-19.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan eksplorasi “bagaimana hubungan sosial warga Jawa Tengah di era pandemi Covid-19?”. Tujuan utama penelitian adalah mengidentifikasi aspek struktural dan aspek fungsional hubungan sosial warga Jawa Tengah di era pandemi Covid-19. Aspek struktural hubungan sosial merujuk pada lingkup dan kuantitas jaringan sosial. Aspek fungsional hubungan sosial merujuk pada fungsi hubungan sosial, seperti dukungan sosial, persahabatan, dan kontrol sosial. Manfaat utama dari penelitian ini adalah memberi informasi awal tentang

lingkup dan kuantitas hubungan sosial dan peran atau fungsi hubungan sosial warga Jawa tengah di era pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksploratif. Desain Penelitian eksploratif adalah pendekatan metodologi yang menyelidiki pertanyaan-pertanyaan penelitian yang belum pernah dipelajari secara mendalam. Penelitian eksplorasi sering bersifat kualitatif dan primer. Namun penelitian dengan sampel besar yang dilakukan secara eksploratif bisa bersifat kuantitatif (Stebbins, 2021; Tagan, 2023).

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel hubungan sosial dan variabel demografi. Variabel hubungan sosial memiliki empat dimensi, yaitu; a) dimensi jaringan sosial; mencakup ruang lingkup dan kuantitas jaringan sosial, b) dimensi dukungan sosial; mencakup dukungan emosi atau perhatian, dukungan instrumental atau material, dan dukungan informasi, c) dimensi persahabatan, dan d) dimensi kontrol sosial (Rook, August, dan Sorkin, 2011). Variabel demografi meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status terpapar Covid-19 (tidak terpapar, terapar isolasi dan terpapar rawat rumah sakit).

Responden penelitian adalah warga Jawa Tengah berdomisli di wilayah Jawa Tengah bagian Utara, bagian Tengah dan bagian selatan. Teknik pengambilan menggunakan accidental sampling. Karakteristik demografi responden, meliputi a) jenis kelamin, b) usia, c) tingkat pendidikan, dan d) status

terpapar Covid-19; tidak terpapar, terpapar isolasi, dan terpapar dirawat di rumah sakit.

Alat ukur untuk pengambilan data menggunakan kuesioner hubungan sosial dan wawancara. Kuesioner dirancang oleh peneliti berdasarkan definisi dan domain jaringan sosial dari Rook, August, dan Sorkin (2011). Wawancara dilakukan secara semi terstruktur dan digunakan oleh peneliti untuk menggali secara lebih mendalam alasan responden dalam menjawab item-item kuesioner hubungan sosial. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang mencakup persentase dan ditampilkan dalam bentuk tabel.

## HASIL

### *Demografi Responden*

Jumlah responden adalah 54 warga Jawa Tengah. Responden berdomisili di wilayah Jawa Tengah bagian utara sebanyak 29 orang (53.7%), bagian tengah 13 orang (24.1%), dan bagian selatan 12 orang (22.2%). Jumlah responden pria adalah 16 orang (29.6%) dan wanita adalah 38 orang (70.4%). Responden remaja beusia 18-19 tahun sebanyak 8 orang (14.8%) dan dewasa berusia 20-57 tahun sebanyak 46 orang (82.2%). Adapun usia rata-rata responden adalah 24.6 tahun. Responden berpendidikan menengah adalah 37 orang (68.6%) dan berpendidikan tinggi adalah 17 orang (31.4%). Jumlah responden status Covid-19 melakukan isolasi sebanyak 22 orang (40.7%), pernah dirawat rumah sakit sebanyak 2 orang (3.7%), dan tidak pernah terpapar sebanyak 30 orang (55.6%). Deskripsi rinci demografi responden dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Demografi Responden

Jenis Kelamin		Usia		Tingkat Pendidikan		Status Covid-19		
Pria	Wanita	Remaja 18-19 th	Dewasa 20-57 th	Menengah	Tinggi	Isolasi	Rawat R.S	Tidak Terpapar
16	38	8	46	37	17	22	2	30
29.6%	70.4%	14.8%	85.2%	68.6%	31.4%	40.7%	3.7%	55.6%

### Aspek Struktural Hubungan Sosial Responden

#### 1. Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkup dan kuantitas jaringan sosial dari 54 responden adalah relatif cukup banyak dan bervariasi. Lingkup jaringan sosial responden meliputi; a) keluarga, b), tetangga, c) teman sekolah atau kuliah, d) teman bermain, e) rekan kerja, dan f) teman organisasi sosial atau keagamaan. Responden yang memiliki

kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 48 orang (88.9%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 6 orang (11.1%). Komposisi variasi jaringan sosial responden yang terdiri dari tiga jaringan, misalnya keluarga, tetangga, dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga, tetangga dan rekan kerja. Komposisi variasi jaringan sosial responden yang terdiri dari dua jaringan, misalnya keluarga dan tetangga, atau keluarga dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga dan rekan kerja.

**Tabel 2.** Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden

Lingkup Jaringan Sosial	Kuantitas Jaringan Sosial	
	$\geq 3$ Jaringan Sosial	$\leq 2$ Jaringan Sosial
1. Keluarga		
2. Tetangga		
3. Teman sekolah/kuliah	48	6
4. Teman bermain	(88.9%)	(11.1%)
5. Rekan kerja		
6. Teman Organisasi		

#### 2. Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Pria dan Wanita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkup dan kuantitas jaringan sosial dari 16 responden pria dan 38 responden wanita adalah relatif cukup banyak dan bervariasi. Lingkup jaringan sosial responden pria dan wanita meliputi; a) keluarga, b), tetangga, c) teman sekolah atau kuliah, d) teman bermain, e) rekan kerja, dan f) teman organisasi sosial atau keagamaan. Responden pria yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 15 orang (93.7%) dan  $\leq$

2 jaringan sebanyak 2 orang (6.3%). Responden wanita yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 33 orang (86.4%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 5 orang (13.6%). Komposisi variasi jaringan sosial responden pria dan wanita yang terdiri dari tiga jaringan, misalnya keluarga, tetangga, dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga, tetangga dan rekan kerja. Komposisi variasi jaringan sosial responden pria dan wanita yang terdiri dari dua jaringan, misalnya keluarga dan tetangga, atau keluarga dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga dan rekan kerja.

**Tabel 3.** Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Pria dan Wanita

Lingkup Jaringan Sosial	Kuantitas Jaringan Sosial			
	$\geq 3$ Jaringan Sosial		$\leq 2$ Jaringan Sosial	
	Pria	Wanita	Pria	Wanita
1. Keluarga				
2. Tetangga				
3. Teman sekolah/kuliah	15	33	1	5
4. Teman bermain	(93.7%)	(86.4%)	(6.3%)	(13.6%)
5. Rekan kerja				
6. Teman Organisasi				

### 3. Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Remaja dan Dewasa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkup dan kuantitas jaringan sosial dari 8 responden remaja dan 46 responden dewasa adalah relatif cukup banyak dan bervariasi. Lingkup jaringan sosial responden remaja dan dewasa meliputi; a) keluarga, b), tetangga, c) teman sekolah atau kuliah, d) teman bermain, e) rekan kerja, dan f) teman organisasi sosial atau keagamaan. Responden remaja yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 6 orang (75.0%)

dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 2 orang (25.0%). Responden dewasa yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 42 orang (87.5%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 4 orang (12.5%). Adapun komposisi variasi jaringan sosial responden remaja dan dewasa yang terdiri dari tiga jaringan, misalnya keluarga, tetangga, dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga, tetangga dan rekan kerja. Komposisi variasi jaringan sosial responden remaja dan dewasa yang terdiri dari dua jaringan, misalnya keluarga dan tetangga, atau keluarga dan teman sekolah/kuliah, keluarga, atau rekan kerja.

**Tabel 4.** Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Remaja dan Dewasa

Lingkup Jaringan Sosial	Kuantitas Jaringan Sosial			
	$\geq 3$ Jaringan Sosial		$\leq 2$ Jaringan Sosial	
	Remaja	Dewasa	Remaja	Dewasa
1. Keluarga				
2. Tetangga				
3. Teman sekolah/kuliah	6	42	2	4
4. Teman bermain	(75.0%)	(87.5%)	(25.0%)	(12.5%)
5. Rekan kerja				
6. Teman Organisasi				

### 4. Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Pendidikan Menengah dan Tinggi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkup dan kuantitas jaringan sosial dari 37 responden berpendidikan menengah dan 17 responden berpendidikan adalah relatif cukup banyak dan bervariasi. Lingkup jaringan sosial responden pendidikan menengah dan responden pendidikan tinggi meliputi; a) keluarga, b), tetangga, c) teman sekolah atau kuliah, d) teman bermain, e) rekan kerja, dan f) teman organisasi sosial atau keagamaan. Responden pendidikan menengah yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan

sebanyak 31 orang (83.8%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 6 orang (16.2%). Responden pendidikan tinggi yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 17 orang (100%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 0 orang (0%). Komposisi variasi jaringan sosial responden remaja dan dewasa yang terdiri dari tiga jaringan, misalnya keluarga, tetangga, dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga, tetangga dan rekan kerja. Komposisi variasi jaringan sosial responden remaja dan dewasa yang terdiri dari dua jaringan, misalnya keluarga dan tetangga, atau keluarga dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga dan rekan kerja.

**Tabel 5.** Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Pendidikan Menengah dan Tinggi

Lingkup Jaringan Sosial	Kuantitas Jaringan Sosial			
	$\geq 3$ Jaringan Sosial		$\leq 2$ Jaringan Sosial	
	Menengah	Tinggi	Menengah	Tinggi
1. Keluarga				
2. Tetangga				
3. Teman sekolah/kuliah	31	17	6	0
4. Teman bermain	(83.8%)	(100%)	(16.2%)	(0%)
5. Rekan kerja				
6. Teman Organisasi				

5. *Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Isolasi, Rawat Rumah Sakit, dan Tidak Terpapar Covid-19*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkup dan kuantitas jaringan sosial dari 22 responden isolasi, 2 responden rawat rumah sakit, dan 30 responden tidak terpapar Covid-19 adalah relatif cukup banyak dan bervariasi. Lingkup jaringan sosial responden isolasi, rawat rumah sakit, dan tidak terpapar meliputi; a) keluarga, b), tetangga, c) teman sekolah atau kuliah, d) teman bermain, e) rekan kerja, dan f) teman organisasi sosial atau keagamaan. Responden isolasi yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 20 orang (90.9%) dan  $\leq$

2 jaringan sebanyak 2 orang (9.1%). Responden rawat rumah sakit yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 2 orang (100%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 0 orang (0%). Responden rawat tidak terpapar yang memiliki kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sebanyak 26 orang (86.7%) dan  $\leq 2$  jaringan sebanyak 4 orang (13.3%). Komposisi variasi jaringan sosial responden remaja dan dewasa yang terdiri dari tiga jaringan, misalnya keluarga, tetangga, dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga, tetangga dan rekan kerja. Komposisi variasi jaringan sosial responden remaja dan dewasa yang terdiri dari dua jaringan, misalnya keluarga dan tetangga, atau keluarga dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga dan rekan kerja.

**Tabel 6.** Lingkup dan Kuantitas Jaringan Sosial Responden Isolasi, Rawat Rumah Sakit, dan Tidak terpapar

Lingkup Jaringan Sosial	Kuantitas Jaringan Sosial					
	$\geq 3$ Jaringan Sosial			$\leq 2$ Jaringan Sosial		
	Isolasi	Rawat R.S	Tidak Terpapar	Isolasi	Rawat R.S	Tidak Terpapar
1. Keluarga						
2. Tetangga						
3. Teman sekolah/kuliah	20	2 (100%)	26 (86.7%)	2 (9.1%)	0	4 (13.3%)
4. Teman bermain	(90.9%)				(0%)	
5. Rekan kerja						
6. Teman Organisasi						

**Aspek Fungsional Hubungan Sosial Responden**

1. *Sumber dan Kuantitas Dukungan Sosial Responden Isolasi dan Rawat Rumah Sakit*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber dukungan sosial responden isolasi dan pernah rawat rumah sakit adalah relatif banyak dan bervariasi, meliputi keluarga, tetangga, teman sekolah/kuliah, teman bermain, rekan kerja, dan teman organisasi sosial/keagamaan. Responden isolasi yang memiliki sumber dukungan sosial  $\leq 2$  sumber adalah 7 orang (31.8%) dan  $\geq 3$  sumber adalah 15 orang (68.2%),

Responden rawat rumah sakit yang memiliki sumber dukungan sosial  $\leq 2$  jaringan adalah 0 orang (0%) dan  $\geq 3$  jaringan adalah 2 orang (68.2%). Komposisi variasi sumber dukungan sosial responden isolasi dan responden rawat rumah sakit yang terdiri dari tiga sumber, misalnya keluarga, tetangga, dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga, tetangga dan rekan kerja. Komposisi variasi sumber dukungan sosial responden isolasi dan rawat rumah sakit yang terdiri dari dua sumber, misalnya keluarga dan tetangga, atau keluarga dan teman sekolah/kuliah, atau keluarga dan rekan kerja.

**Tabel 7.** Sumber dan Kuantitas Dukungan Sosial Responden Isolasi dan Rawat Rumah Sakit

Sumber Dukungan Sosial	Kuantitas Sumber Dukungan Sosial			
	≤ 2 Sumber Dukungan		≥ 3 Sumber Dukungan	
	Isolasi	Rawat Rumah Sakit	Isolasi	Rawat Rumah Sakit
1. Keluarga				
2. Tetangga				
3. Teman sekolah/kuliah	15 (68.2%)	2 (100%)	7 (31.8%)	0 (0%)
4. Teman bermain				
5. Rekan kerja				
6. Teman Organisasi				

### 2. Jenis Dukungan Sosial Responden Isolasi dan Rawat Rumah Sakit

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis dukungan sosial oleh pihak lain kepada responden isolasi dan pernah rawat rumah sakit adalah dukungan emosi atau perhatian, dukungan informasi dan dukungan material. Responden isolasi yang memperoleh variasi jenis dukungan emosi ≤ 2 adalah 18 orang (81.8%) dan ≥ 3 adalah 4 orang (18.2%).

Responden isolasi memperoleh variasi jenis dukungan informasi ≤ 2 adalah 10 orang (45.5%) dan ≥ 3 adalah 12 orang (54.5%). Responden isolasi memperoleh variasi jenis dukungan material ≤ 2 adalah 13 orang (59.1%) dan ≥ 3 adalah 9 orang (40.9%). Dua orang responden rawat rumah sakit mengaku hanya memperoleh ≤ 2 variasi jenis dukungan emosi, dukungan informasi dan dukungan material.

**Tabel 8.** Jenis Dukungan Sosial Responden Isolasi dan Rawat Rumah Sakit

Jenis Dukungan Sosial	Status Covid-19			
	Isolasi		Rawat Rumah Sakit	
	Variasi Jenis Dukungan			
	≤ 2	≥ 3	≤ 2	≥ 3
1. Dukungan Emosi	18 (81.8%)	4 (18.2%)	2 (100%)	0 (0%)
2. Dukungan Informasi	10 (45.5%)	12 (54.5%)	2 (100%)	0 (0%)
3. Dukungan Materi	13 (59.1%)	9 (40.9%)	2 (100%)	0 (0%)

### 3. Variasi Jenis Dukungan Emosi, Dukungan Informasi dan Dukungan Material

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis dukungan emosi, jenis dukungan informasi dan jenis dukungan material oleh pihak lain kepada responden isolasi dan rawat rumah sakit adalah bervariasi. Variasi jenis dukungan emosi, yakni; a) ucapan cepat sembuh, b) mendoakan supaya cepat sembuh, c)

menanyakan perkembangan kondisi kesehatan, dan d) memberi semangat agar tetap optimis. Variasi jenis dukungan informasi, yakni; a) mentaati protokol kesehatan 5M, b) istirahat cukup, c) rutin konsumsi obat dan vitamin, dan d) berjemur di pagi hari. Variasi jenis dukungan material, yakni; a) makanan dan minuman, b) buah-buahan, c) obat dan vitamin, dan d) masker, sabun cuci tangan.

**Tabel 9.** Variasi Jenis Dukungan Emosi, Dukungan Informasi dan Dukungan Material

Dukungan Sosial	Variasi Jenis Dukungan Sosial
1. Dukungan Emosi/Perhatian	a. Ucapan semoga cepat sembuh b. Mendoakan semoga cepat sembuh c. Menanyakan perkembangan kondisi kesehatan d. Memberi semangat supaya optimis
2. Dukungan Informasi	a. Mentaati protokol kesehatan 5M b. Istirahat cukup c. Rutin konsumsi obat dan vitamin d. Berjemur di pagi hari
3. Dukungan Material	a. Memberi makanan dan minimum b. Memberi buah-buahan c. Memberi obat-obatan dan vitamin d. Memberi masker dan <i>hand sanitizer</i>

**Dimensi Persahabatan Responden****1. Jumlah Sahabat Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengaku memiliki sahabat. Responden isolasi yang mengaku memiliki  $\leq 2$  sahabat adalah 10

orang (45.5%) dan  $\geq 3$  sahabat adalah 12 orang (54.5%). Responden rawat rumah sakit yang mengaku memiliki  $\leq 2$  sahabat adalah 2 orang (100%) dan  $\geq 3$  sahabat adalah 0 orang (0%). Responden tidak terpapar yang mengaku memiliki  $\leq 2$  sahabat adalah 15 orang (50.0%) dan  $\geq 3$  sahabat adalah 15 orang (50.0%).

**Tabel 10.** Jumlah Sahabat Responden Isolasi, Rawat Rumah Sakit, Tidak Terpapar

Jumlah Sahabat	Status Covid-19		
	Jumlah Isolasi	Jumlah Rawat Rumah Sakit	Jumlah Tidak Terpapar
$\leq 2$	10 (45.5%)	2 (100%)	15 (50.0%)
$\geq 3$	12 (54.5%)	0 (0%)	15 (50.0%)

**2. Fungsi Sahabat Bagi Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fungsi sahabat bagi responden adalah bervariasi. Variasi fungsi sahabat bagi responden adalah menstimulasi hidup lebih bermakna, menstimulasi hidup lebih bergairah, dan menghadirkan beragam emosi positif, seperti gembira, senang, tenang, nyaman, dan aman.

Responden isolasi yang merasakan variasi fungsi sahabat  $\leq 2$  adalah 14 orang (63.6%) dan  $\geq 3$  adalah 8 orang (36.6%). Responden rawat rumah sakit merasakan variasi fungsi sahabat  $\leq 2$  adalah 1 orang (50.0%) dan  $\geq 3$  adalah 1 orang (50.0%). Responden tidak terpapar Covid-19 yang merasakan variasi fungsi sahabat  $\leq 2$  adalah 24 orang (80.0%) dan  $\geq 3$  adalah 6 orang (20.0%).

**Tabel 11.** Fungsi Sahabat Bagi Responden

Variasi Fungsi Sahabat	Variasi Fungsi Sahabat	Status Covid-19		
		Isolasi	Rawat Rumah Sakit	Tidak Terpapar
1. Menstimulasi hidup lebih bermakna				
2. Menstimulasi hidup lebih bergairah	$\leq 2$	10 (45.5%)	2 (100%)	15 (50.0%)
3. Menghadirkan emosi-emosi Positif: gembira, senang, tenang, nyaman, aman, dll	$\geq 3$	12 (54.5%)	0 (0%)	15 (50.0%)

### **Dimensi Kontrol Sosial Responden**

#### **1. Pelaku dan Jenis Kontrol Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pihak lain yang melakukan kontrol terhadap perilaku responden di era pandemic Covid-19 adalah keluarga, tetangga, teman bermain/sahabat, teman sekolah/kuliah, rekan kerja, teman organisasi sosial atau keagamaan, dan pimpinan. Jenis kontrol sosial dari pihak lain yang dilaporkan oleh responden adalah perintah, himbauan, dan sanksi. Sembilan orang responden (16.7%) melaporkan bahwa perintah adalah jenis kontrol sosial dari pihak lain yang dinilai paling tepat untuk

mematuhi protokol kesehatan 5M. Dua puluh sembilan orang responden (53.7%) melaporkan bahwa himbauan adalah jenis kontrol sosial dari pihak lain yang dinilai paling tepat untuk mematuhi protokol kesehatan 5M. Empat belas orang responden (25.9%) melaporkan bahwa perintah dan himbauan adalah jenis kontrol sosial dari pihak lain yang dinilai paling tepat untuk mematuhi protokol kesehatan 5M. Dan dua orang responden (3.7%) melaporkan bahwa sanksi atau hukuman adalah jenis kontrol sosial dari pihak lain yang dinilai paling tepat untuk mematuhi protokol kesehatan 5M.

**Tabel 12.** Pelaku dan Jenis Kontrol Sosial Protokol Kesehatan 5M

<b>Pihak Pelaku Kontrol Sosial</b>	<b>Bentuk Kontrol Sosial Paling Tepat</b>
1. Keluarga	a. Perintah 9 (16.7%)
2. Tetangga	b. Himbauan 29 (53.7%)
3. Teman bermain/sahabat	c. Perintah dan himbauan 14 (25.9%)
4. Teman sekolah/uliah	d. Sanksi 2 (3.7%)
5. Teman organisasi	
6. Rekan Kerja	
7. Pimpinan	

#### **2. Kualitas Jenis Kontrol Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas jenis kontrol sosial dari pihak lain untuk mematuhi protokol kesehatan 5M yang dinilai terbaik dan paling tepat oleh responden adalah himbauan secara halus dan santun. Adapun kualitas jenis kontrol sosial dari pihak lain untuk mematuhi protokol kesehatan 5M yang dinilai paling tidak tepat oleh responden adalah sanksi atau hukuman. Perasaan nyaman dan dihargai adalah dua alasan utama yang dipilih oleh responden ketika mereka dikontrol oleh pihak dengan cara dihimbau, diajak atau dinasahati secara santun dan halus. Sebaliknya responden merasa dilecehkan atau tidak dihargai, merasa gerah dan marah ketika mereka dikontrol oleh pihak dengan cara diperintah dan diancam diberi sanksi atau hukuman.

aspek struktural dan aspek-aspek fungsional hubungan sosial di era pandemi Covid-19. Aspek struktural hubungan sosial mencakup lingkup dan kuantitas jaringan sosial responden. Sebagian besar responden, yakni 48 (89%) dari 54 orang memiliki  $\geq 3$  jaringan sosial. Jaringan sosial responden cukup luas dan bervariasi ini meliputi keluarga, tetangga, teman bermain, teman sekolah/kuliah dan rekan kerja serta teman organisasi sosial atau keagamaan.

Lingkup dan kuantitas jaringan sosial responden juga menunjukkan hasil yang tidak berbeda secara signifikan antara responden pria dan wanita, responden remaja dan dewasa, responden berpendidikan menengah dan tinggi dan responden isolasi, rawat rumah sakit dan tidak terpapar virus Covid-19. Responden pria yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 15 orang (94%) dari 16 orang responden. Responden wanita yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 33 orang (83%) dari 38 orang

### **DISKUSI**

Penelitian ini berhasil mengeksplorasi atau menggali secara komprehensif dan mendalam aspek-

responden. Responden remaja yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 6 orang (83%) dari 8 orang responden. Responden dewasa yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 42 orang (86%) dari 46 orang responden.

Adapun responden berpendidikan menengah yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 31 orang (84%) dari 37 orang responden. Responden berpendidikan tinggi yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 17 orang (100%) dari 17 orang responden. Responden isolasi yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 20 orang (91%) dari 22 responden. Responden pernah dirawat rumah sakit yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 2 orang (100%) dari 2 responden. Responden tidak terpapar virus Covid-19 yang memiliki lingkup dan kuantitas jaringan sosial  $\geq 3$  jaringan sosial adalah 26 orang (87%) dari 30 responden.

Lingkup dan kuantitas jaringan yang luas dan bervariasi yang dimiliki oleh responden ada kemungkinan besar berpengaruh secara sangat signifikan terhadap kondisi kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, perilaku kesehatan, kerentanan terhadap penyakit dan resiko kematian sebagaimana dikemukakan oleh House et al. (1988a), Berkman et al (2000), Cohen (2004), Uchino (2006), Umberson & Montez (2010). Dengan kata lain, kalangan responden menggunakan lingkup dan kuantitas jaringan sosial mereka yang luas dan bervariasi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, meminimalkan kemungkinan terpapar virus Covid-19, dan memperkecil peluang meninggal akibat terpapar virus Covid-19.

Jaringan sosial yang relatif luas dan variatif memberi kesempatan besar bagi responden untuk memperoleh dukungan sosial, persahabatan dan juga kontrol sosial di era pandemi Covid-19. Menurut Uchino et al. (1996) dan Cohen (2004), dukungan sosial berperan sangat penting dalam menyangga berbagai efek negatif stres kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden isolasi dan rawat

rumah sakit memperoleh dukungan emosi, dukungan informasi, dan juga dukungan material. Variasi jenis dukungan emosi dari pihak lain kepada responden isolasi dan rawat rumah sakit adalah menyampaikan ucapan cepat sembuh, mendoakan agar segera cepat sembuh, menanyakan perkembangan kondisi kesehatan, dan memberi semangat agar tetap optimis. Variasi dukungan informasi dari pihak lain kepada responden isoalsi dan rawat rumah sakit adalah mentaati protokol kesehatan 5M, istirahat cukup, rutin konsumsi obat dan vitamin, dan berjemur di pagi hari. Variasi dukungan material dari pihak lain kepada responden isolasi dan rawat rumah sakit adalah memberi makanan dan minimum, memberi buah-buahan, memberi obat-obatan dan vitamin, dan memberi masker dan *hand sanitizer*.

Jaringan sosial yang relatif luas dan bervariasi juga memberi ruang bagi responden untuk menjalin dan menjaga persahabatan dengan pihak-pihak lain yang menjadi bagian dari jaringan sosial mereka. Menurut Rook (1987), persahabatan atau hubungan yang erat memberi kesempatan untuk interaksi yang menyenangkan. Pengaruh positif dan kelegaan yang diberikan oleh persahabatan dapat membantu mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden isolasi, rawat rumah sakit dan tidak terpapar virus Covid-19 setidaknya memiliki satu sahabat. Fungsi sahabat bagi responden adalah menstimulasi hidup menjadi lebih bermakna, menstimulasi hidup lebih bergairah, dan menghadirkan beragam emosi positif, seperti perasaan gembira, senang, nyaman dan aman.

Jaringan sosial yang relatif luas dan bervariasi juga memberi ruang bagi responden untuk memperoleh kontrol sosial dari pihak-pihak lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengaku memperoleh kontrol sosial dari pihak lain berupa perintah, himbauan (saran), perintah dan himbauan, dan juga sanksi dalam konteks mematuhi protokol kesehatan 5M, yakni; a) memakai masker, b) mencuci tangan pakai sabun, c) menjaga jarak, d) menjauhi kerumunan, dan e) mengurangi mobilitas. Kontrol sosial dari pihak lain yang dinilai paling tepat dan

terbaik oleh responden untuk mematuhi protokol kesehatan adalah himbauan secara sopan dan santun terkait protokol kesehatan 5M.

Penelitian ini berhasil mengeksplorasi aspek struktural dan aspek fungsional hubungan sosial masyarakat Jawa Tengah Di Era Pandemi Covid-19. Mengingat sifat penelitian eksploratif ini adalah penelitian pendahuluan dan tujuannya sebatas pemaparan fakta empirik tentang aspek struktural dan aspek fungsional hubungan sosial masyarakat Jawa Tengah di era pandemic Covid-19, maka hasil penelitian ini sangat menarik untuk ditindaklanjuti dengan penelitian eksplanatif. Topik-topik penelitian eksplanatif yang cukup menarik, misalnya pengaruh kuantitas jaringan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan hidup. Atau hubungan antara dukungan sosial, persahabatan dan kontrol sosial dengan kesehatan dan kesejahteraan hidup.

## SIMPULAN

Hasil penelitian memberikan informasi bahwa aspek struktural hubungan sosial berupa lingkup dan kuantitas jaringan sosial pada masyarakat Jawa Tengah di era pandemi Covid 19 ternyata masih relatif luas atau banyak dan bervariasi. Lingkup jaringan sosial responden meliputi keluarga, tetangga, teman sekolah atau kuliah, teman bermain atau sahabat, dan teman organisasi sosial atau keagamaan. Mayoritas responden memiliki lebih dari tiga jaringan sosial dan tiga jaringan sosial mereka bisa bervariasi, misalnya keluarga, tetangga dan teman sekolah atau kuliah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aspek fungsional jaringan sosial berupa dukungan sosial, persahabatan dan kontrol sosial masih sangat kuat dirasakan oleh responden isolasi dan rawat rumah sakit. Variasi jenis dukungan emosi dari pihak lain kepada responden isolasi dan rawat rumah sakit, misalnya ucapan segera cepat sembuh dan mendoakan agar segera cepat sembuh. Variasi dukungan informasi dari pihak lain kepada responden isoalsi dan rawat rumah sakit, misalnya memberi informasi agar beristirahat yang cukup dan rutin konsumsi obat dan vitamin. Variasi dukungan

material dari pihak lain kepada responden isolasi dan rawat rumah sakit, misalnya memberi makanan dan minimum dan memberi buah-buahan. Adapun hasil penilitian menunjukkan bahwa persahabatan dan kontrol sosial dipandang sangat penting bagi responden. Persahabatan dapat membantu menciptakan suasana hidup menjadi lebih bergairah, sementara itu kontrol sosial dari pihak lain agar mematuhi protokol kesehatan 5M yang bersifat himbauan secara halus, sopan dan santun dinilai responden paling tepat dan terbaik.

## DAFTAR PUSTAKA

- August, K. J., & Rook, K. S. (2020). Social Relationships. In M. D. Gellman, *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 2095-2098). Switzerland: Springer Nature Switzerland AG.
- Berkman, L.F., Glass, T., Brissette, I. and Seeman, T.E., 2000, From Social Integration to Health: Durkheim in the New Millennium, *Social Science & Medicine* 51: 843–57.
- Cash E, Toney-Butler TJ. *Social Relations*. 2022 Sep 18. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. PMID: 28613794
- Cohen, S. (2004). Social Relationship and Health. *American Psychologist*, 59, 676 - 684.
- Chou, W. P., Wang, P. W., Chen, S. L., Chang, Y. P., Wu, C. F., Lu, W. H., and Yen, C. F., 2021, Voluntary Reduction of Social Interaction during the COVID-19 Pandemic in Taiwan: Related Factors and Association with Perceived Social Support, *International Journal of Enviromental Research and Public Health*.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988, July 29). Social relationships and health. *Science*, 241, 540– 545
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Englewood Cliffs: Printice-Hall,Inc.
- Long, E., Patterson, S., Maxwell, K., Blake, C., Pérez, R. B., Lewis, R., McCann, M., Riddell, J., Skivington, K., Lowe, R. W., Mitchell, K. R., 2021, COVID-19

- Pandemic and Its Impact on Social Relationships and Health, *Open Access*. doi:10.1136/jech-2021-216690
- Naser, A.Y., Al-Hadithi, H. T., Dahmash, E. Z., Alwafi, H., Alwan, S. S., and Abdullah, Z. A., 2020, The effect of the 2019 Corona Virus Disease Outbreak on Social Relationships: A Cross-Sectional Study in Jordan, *International Journal of Social Psychiatry*.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1097–1108.
- Rook, K. S., August, K. J., & Sorkin., D. H. (2011). Social Networks and Health: Biology, Psychology, and Health. In R. J. Contrada, *The Handbook of Stress Science*: (pp. 123 - 136). New York, Springer Publishing Company, LLC.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social Relationship and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Behavior*, *SI (S)*, 554–566.
- Seeman, T. E., & Crimmins, E. (2001). Social environment effects on health and aging. Integrating epidemiologic and demographic approaches and perspectives. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 954, 88–117.
- Stebbins, R. (2001). *Exploratory Research in the Social Sciences*. Thousand Oaks, CA: SAGE ([ISBN 0-7619-2398-5](#))
- Tegan, T., (2023), *Exploratory Research: Definition, Guide, & Examples*, Published on Desember 6, 2021. Revised on June 22, 2023
- <https://www.scribbr.com/methodology/exploratory-research/>
- Uchino, B. N., 2006, Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *J Behav Med*;29: 377–87.
- Umberson, D., & Montez, J.K., (2010), Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy, *Journal of Health and Behavior*, *SI (S)*, 554 - 566
- World Health Organization (WHO), Western Pacific Region, 2021, *Mental Health and Psychosocial Support Aspects of The COVID-19 Response*”
- Kisah Pilu dari Penolakan Jenazah Perawat Corona di Semarang. (10 April 2020).  
CCN Indonesia.  
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200410174518-20-492451/kisah-pilu-dari-penolakan-jenazah-perawat-corona-di-semarang>
- Widiyanto, E. (01 April 2020). Ditolak Warga, Bupati Pimpin Pemakaman Jenazah Pasien Corona. <https://news.republika.co.id/berita/q83u69354/ditolak-warga-bupati-pimpin-pemakaman-jenazah-pasien-corona>
- Rachmawati. (17 Juli 2020). Sembuh dari Corona, Marni dan Keluarganya Dijauhi Warga: Saya Takut Diusir. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/17/15550021/sembuh-dari-corona-marni-dan-keluarganya-dijauhi-warga-saya-takut-diusir?page=al>

## ***Subjective Well-Being Dan Kaitannya Dengan Kepuasan Pernikahan Long Distance***

### ***Marriage: Review Literatur***

*(Subjective Well-Being and Its Relation to Marital Satisfaction in Long Distance Marriage: A Literature Review)*

**Samuel Priandito Hardanta\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Augustina Sulastri**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : <sup>\*)</sup>18e10147@student.unika.ac.id

#### **Abstract**

*A state of well-being is one of the biggest purposes in life. As in adulthood, we tend to contribute to society (work field and family) simultaneously chasing the life we could ever dream of. Long-distance marriage (LDM) happens when someone needs to leave their beloved family at a time for some reason as well as education and career. Therefore, the life of marriage jeopardized by feelings of loneliness and isolation, doubt, sexual satisfaction, and more. A situation like this could affect one's well-being. Purposively, this article aims to identify factors of subjective well-being and its relationship with aspects in marriage satisfaction for those who undergo long-distance marriage. The literature reviewed using scoping review was collected from the database of Google Scholar, an online published journal, and ResearchGate using keywords: well-being, marriage satisfaction, and long-distance marriage. This research found that marriage satisfaction and subjective well-being uniquely affect each other among people in LDM. Interventions like therapy with cognitive approaches and maximizing the use of technologies could be useful to increase subjective well-being as well as marriage satisfaction.*

**Keywords:** *Subjective well-being, marriage satisfaction, long distance marriage*

#### **PENDAHULUAN**

World Health Organization (WHO) telah mengangkat isu well-being sebagai hal yang layak mendapatkan perhatian lebih lanjut. Sustainable Development Goals (SDG) yang berisikan tujuh belas poin penting aspek kesehatan yang menjadi penekanan WHO untuk diupayakan oleh seluruh dunia selama beberapa tahun ke depan. Pada poin yang ketiga disebutkan secara jelas bahwa WHO ingin mengupayakan jaminan kehidupan yang sehat serta meningkatkan well-being bagi semua orang di segala usia (Guégan, Suzán, Kati-Coulibaly, Bonpamgue, & Moatti, 2018). Setiap individu memiliki cara untuk mengejar kesejahteraannya masing-masing. Bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) merupakan salah satu profesi paling umum dan diminati oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan data yang diungkap oleh Badan Kepegawaian Negara di Buku

Statistik Pegawai Negeri Sipil per Juni 2022 jumlah ASN di Indonesia mencapai 4.344.552 orang (NCSA, 2022). ASN juga memiliki risiko pekerjaan yang dapat memengaruhi kehidupan berkeluarga, salah satunya adalah dengan adanya kebijakan mutasi bagi karyawan dalam jenjang karirnya dan seringkali membuat karyawan meninggalkan keluarga yang dikasihi untuk melanjutkan pekerjaannya.

LDR terjadi ketika salah satu pihak diharuskan untuk meninggalkan pasangannya untuk sementara waktu dengan berbagai alasan, seperti tuntutan pekerjaan yang kaitannya dengan karir atau alasan studi untuk mengenyam pendidikan lebih lanjut. Data dari penelitian yang dilakukan oleh Chien dan Hassenzahl (2020), 54% partisipan dari populasi penelitian di Jerman pernah mengalami relasi LDR (Long Distance Relationship) setidaknya sekali dalam hidupnya. Di belahan bumi lain yakni Amerika Serikat,

terdapat 14 juta pasangan yang sedang menjalani LDR (Statistic Brain, 2016). Dapat disimpulkan bahwa isu LDR bukanlah hal yang baru dan telah dialami oleh banyak pasangan di berbagai penjuru dunia saat ini. Dengan demikian tingkat kepuasan pernikahan terancam oleh banyaknya tantangan seperti komunikasi, perasaan kesepian dan terisolasi, kepercayaan antar pasangan, intensitas pertemuan yang kepuasan hubungan seksual, ekonomi dan faktor-faktor lainnya (Ramadhini & Hendriani, 2015; Mijilputri, 2014; Widyanisa, Lubis, Sari, 2018; Afdal, Mailinda, Safitri, & Syapitri, 2022). Situasi yang demikian dapat memengaruhi subjective well-being individu. Dilansir dari Badan Pusat Statistik, tercatat 516.334 kasus perceraian pada tahun 2022. Angka perceraian meningkat 15% dari tahun sebelumnya. Faktor yang mendasari perceraian tersebut antara lain dikarenakan perselisihan dan pertengkaran sebanyak 63,41%, diikuti faktor ekonomi dengan 21,49% (Hidayah, 2023). Pasangan LDM yang menghadapi tantangan seperti yang telah diungkapkan diatas menjadi lebih berisiko untuk berakhir di perceraian, contohnya pada aspek komunikasi yang menyumbang presentasi terendah dalam kepuasan pernikahan di Indonesia (Veronika & Afdal, 2021).

Saya berkesempatan untuk mewawancarai dua personil ASN di Direktorat Jenderal Pajak Kantor Pusat Pelayanan Pajak Pratama Nusa Tenggara, yaitu Richard dan Hadi. Di samping kesejahteraan ekonomi yang mereka dapatkan, ada kesejahteraan batin, pikiran dan emosional yang harus dibayar dikarenakan keterbatasan komunikasi dengan anggota keluarga. Richard yang menjalani hubungan LDM dengan istrinya dan kedua anaknya yang berada di Medan. Kemajuan teknologi seperti smartphone yang mampu menjembatani jurang komunikasi interpersonal yang disebut jarak, dinilai masih kurang mampu memberikan kontribusi yang maksimal. Saat berada di Jakarta, Hadi menyempatkan untuk pulang ke Jombang dengan frekuensi dua hingga tiga kali dalam sebulan. Namun saat sedang berada di Lombok, ia hanya sempat pulang ke kampung halamannya satu kali dalam sebulan atau bahkan lebih dari satu bulan ia

belum juga sempat. Hal yang dipertimbangkan ketika ingin pulang kampung adalah dari segi finansial dan pengambilan jatah cuti. Semakin jauh jarak geografis dengan keluarga maka lama waktu tempuh yang diperlukan untuk melakukan perjalanan pulang-pergi dan semakin besar biaya yang perlu dikeluarkan. Hadi menambahkan permasalahan lainnya, yakni ketika anaknya yang berusia batita tidak bisa mengenali dirinya secara langsung saat ia pulang ke rumah. Keintiman relasi berkeluarga dengan anak sulit terjalin ketika keadaan memaksa dirinya untuk bekerja di tempat yang jauh dan jarang bertemu dengan buah hati.

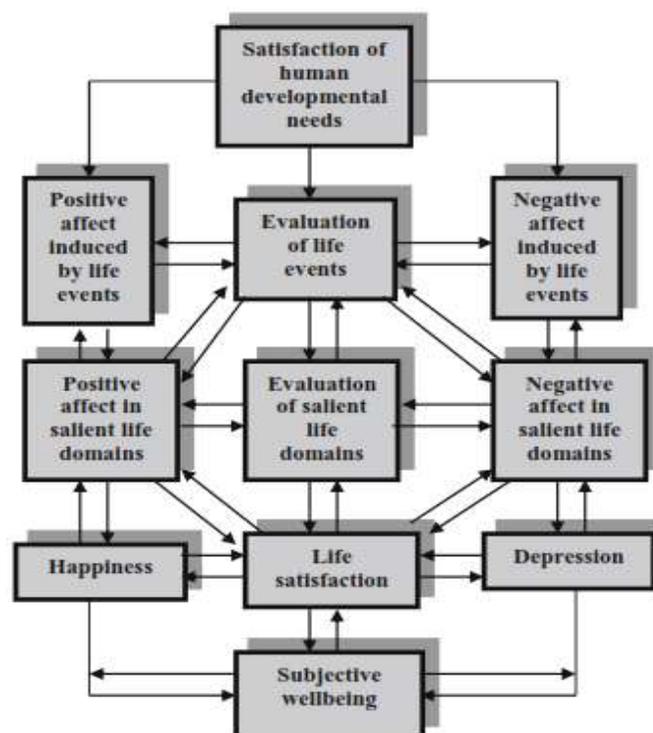
Penulis tertarik melakukan literatur review untuk menggali faktor-faktor yang ada dalam dinamika relasional antara subjective well-being yang sedang diperjuangkan oleh seseorang dengan aspek-aspek dari kepuasan pernikahan yang dirasakan oleh pasangan yang sedang menjalani long distance marriage. Scoping review diterapkan untuk memfokuskan bahasan mengenai kedua variabel tersebut berdasarkan teori yang terkini serta menggunakan penelitian empirik yang diseleksi berdasarkan relevansinya dengan keadaan yang diungkapkan pada data-data dan wawancara pra-penelitian tersebut.

### *Subjective Well-being*

Kamus besar psikologi *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan *subjective well-being* (SWB) sebagai penilaian individu terhadap tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka sendiri. Ada dua komponen yang ditelaah yaitu *affective well-being* (mengacu pada afek positif dan negatif yang dirasakan) dan *cognitive well-being* (mengacu pada evaluasi individu terhadap kehidupan baik secara keseluruhan maupun spesifik) (APA, 2015). Donaldson et al. (2020) menambahkan bahwa SWB adalah evaluasi dan penilaian individu atas kehidupan mereka sendiri, termasuk didalamnya ada kebahagiaan, kesejahteraan, dan kepuasan. Secara spesifik, SWB terdiri dari komponen kognitif seperti pertanyaan

“seberapa puas aku dengan kehidupanku secara umum”. Lebih dari itu, individu dapat mengevaluasi hidupnya pada aspek yang lebih spesifik seperti kepuasan hubungan, kepuasan kerja, kepuasan pernikahan dan masih banyak lagi. Selain komponen kognisi, terdapat komponen afeksi yang terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Sirgy (2021) menjelaskan *subjective well-being* merupakan keadaan afektif yang bertahan lama yang terdiri dari tiga komponen, yaitu; pengalaman bahagia aktual atau afek positif kumulatif (perasaan gembira, kasih sayang, rasa bangga, dll.) dalam domain kehidupan yang menonjol, pengalaman depresif aktual atau afek negatif kumulatif (kesedihan, rasa malu, rasa bersalah, dll.) dalam

domain kehidupan yang menonjol, dan evaluasi individu atas hidupnya secara keseluruhan atau domain kehidupan yang menonjol. Selanjutnya kepuasan individu pada kebutuhan perkembangan manusia berkaitan dengan afek positif dan negatif. Dengan kata lain, peristiwa dalam hidup berperan dalam pemenuhan kebutuhan perkembangan manusia (kebutuhan fisiologis, rasa aman, kehidupan sosial, self-esteem, dan aktualisasi). Kepuasan dari kebutuhan manusia ini juga berpengaruh dan menuntun individu untuk memberikan penilaian terhadap peristiwa dalam kehidupannya. Berikut ini terlampir bagan dari konstruk *subjective well-being* beserta elemen-elemen yang ada di dalamnya.



**Gambar 1.** Konsep Subjective Well-being (Sumber: Sirgy, 2021,44)

*Subjective well-being* dapat disimpulkan sebagai keadaan afektif yang bertahan lama berdasarkan penilaian individu terhadap kehidupan mereka yang meliputi kebahagiaan dan kepuasan hidup. *Subjective well-being* memiliki tiga komponen yaitu; afek positif kumulatif, afek negatif kumulatif, dan evaluasi individu

atas kehidupannya secara keseluruhan. Pemenuhan kebutuhan perkembangan manusia memegang peran penting dalam tingkat *subjective well-being*. Peristiwa hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan perkembangannya dipenuhi oleh afek positif dan negatif. Kebutuhan perkembangan manusia juga memegang

andil dalam ranah kognisi individu dalam memberikan penilaian pada hidupnya.

#### *Kepuasan Pernikahan*

Menurut Hawkins (dalam Nurmina, 2019) kepuasan pernikahan merupakan rasa bahagia dan pengalaman senang yang dirasakan secara subjektif oleh pasangan yang terlibat dalam ikatan pernikahan. Hendrick & Hendrick (dalam Rachmawati & Mastuti, 2013) mengartikan kepuasan perkawinan sebagai kebahagiaan dalam situasi perkawinan, kesepakatan akan nilai-nilai, prioritas dan aturan dalam keluarga, keterlibatan secara emosional dengan anak, dan berbagai perasaan lainnya, ekspresi verbal serta tingkah laku yang menjadi ciri evaluatif dari suatu hubungan. Kisiyanto & Setiawan (2019) menyimpulkan kepuasan pernikahan sebagai suatu evaluasi individu secara subyektif terhadap kualitas pernikahan mereka secara menyeluruh. Ketidakpuasan dalam pernikahan menyebabkan perselisihan yang terjadi secara terus menerus dapat memberikan dampak ketidakharmonisan dalam pernikahan yang menuju pada muara perceraian (Hanifah, 2019).

Kepuasan pernikahan memiliki sepuluh aspek sebagai acuan, yakni; komunikasi, kecocokan kepribadian, kedekatan, fleksibilitas, kegiatan mengisi waktu luang, pemecahan masalah, keyakinan beragama, relasi seksual, keluarga dan teman, serta pengelolaan keuangan (Veronika & Afdal, 2021). Faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan terbagi menjadi dua, yaitu faktor latar belakang dan keadaan sekarang. Faktor latar belakang meliputi perkawinan orang tua, masa kanak-kanak, pendidikan seks, tingkat pendidikan, kedekatan antar pasangan pranikah. Faktor keadaan sekarang terdiri dari peng-ekspresian kasih sayang antar pasangan, kepercayaan satu sama lain, tingkat kesetaraan dalam pengambilan keputusan, komunikasi, kehidupan seksual, pendapatan atau ekonomi (Bratastuti, 2016).

#### *Long Distance Marriage*

*Long distance marriage (LDM)* merupakan bentuk relasi dengan konteks romantis dimana kedua belah

pihak memiliki jarak geografis atau terpisah secara fisik, salah satu pasangan diharuskan pergi ke suatu tempat demi kepentingan tertentu sehingga pertemuan dapat terjadi hanya pada periode tertentu (Pistole dalam Tantri, 2021). *LDM* terjadi ketika salah satu pihak diharuskan untuk meninggalkan pasangannya untuk sementara waktu dengan berbagai alasan, seperti tuntutan pekerjaan yang kaitannya dengan karir atau alasan studi untuk mengenyam pendidikan lebih lanjut. Situasi keterpisahan ini memicu individu mengalami berbagai kondisi psikologis seperti *stress*, kesepian, cemas, ketidakstabilan emosi dan muncul keraguan terhadap pasangan (Stafford dalam Ramadhini & Hendriani, 2015).

#### **METODE**

Penulis menggunakan review literatur dengan scoping review sebagai metode penelitiannya. Review literatur adalah metode penelitian dengan mengidentifikasi, memberikan penilaian secara kritis, serta melakukan interpretasi dari hasil temuan dari penelitian-penelitian yang terkait dengan topik penulisan (Liberati dalam Snyder, 2019). Scoping review berguna untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang ada dengan konsep tertentu. Selain itu, metode ini juga berguna untuk mengklarifikasi suatu konsep berdasarkan data-data dari berbagai literatur (Munn et al., 2018)

Literatur yang digunakan adalah pada publikasi dalam bentuk artikel, jurnal, thesis dan buku dalam database Google Scholar, Jurnal Ilmiah Online, dan ResearchGate dengan kata kunci pencarian “subjective well-being”, “kepuasan pernikahan”, “marriage satisfaction”, dan “long distance relationship/marriage”. Kriteria yang diterapkan pada penulisan ini antara lain: penelitian empirik selama 10 tahun terakhir, kesesuaian dengan topik. Pencarian pada database ditemukan 2.550 publikasi dengan keyword “pengaruh kepuasan pernikahan terhadap subjective well-being”, dan 17.200 dengan keyword “subjective well-being and long-distance marriage satisfaction”. Kemudian penulis melakukan seleksi dengan meninjau abstrak dan terkumpul 58 literatur dilihat dari. Setelah dilakukan

full-text review penulis mengambil 36 literatur untuk digunakan dalam tinjauan lebih lanjut untuk dibahas dalam penulisan artikel ini.

## HASIL

Bagian ini berisikan penguraian dinamika keterkaitan yang terjadi antara kedua variabel

dengan hasil temuan pada berbagai penelitian yang sudah dilakukan serta pengidentifikasian masalah yang muncul dalam subjective well-being dengan kepuasan pernikahan dalam long distance marriage (LDM). Penulis juga memberikan beberapa alternatif yang dapat dilakukan untuk menghadapi permasalahan yang ada.

**Tabel 1.** Daftar artikel yang ditinjau

Penulis	Tahun	Negara	Metode	Topik Penelitian
Amirah, N.	2020	Indonesia	Kuantitatif - Korelasional	Kesepian dalam kepuasan pernikahan jarak jauh.
Anifah, S.L.	2021	Indonesia	Kualitatif - Fenomenologi	Kepuasan perkawinan pada istri yang menjalani <i>LDR</i> .
Bonfanti, R. C., et. al.	2023	Italia	Kuantitatif - Korelasional	Peran <i>sexting</i> terhadap <i>couple well-being</i> .
Chien, W. C., & Hassenzahl, M.	2020	Jerman	Kualitatif (Autoethnografis)	Teknologi sebagai mediator hubungan jarak jauh.
Eastwick, P. W.	2016	Texas	Review Literatur	Integrasi antara hubungan dekat dan psikologi evolusioner.
Handayani, Y.	2016	Indonesia	Kualitatif - Deskriptif	Komitmen dan resolusi konflik dalam kepuasan <i>LDM</i> .
Hanifah, F. N.	2019	Indonesia	Kuasi Eksperimen	Efektifitas program intervensi <i>Narimo ing Pandum</i> dalam meningkatkan kepuasan pernikahan.
Hilma, M. S., Luqman, Y., & Lukmantoro, T.	2022	Indonesia	Kuantitatif - Korelasional	Peran keterbukaan diri dan intensitas komunikasi terhadap <i>subjective well-being</i> pasangan.
Kansky J.	2018	Amerika Serikat	Literature Review	Hubungan romantis dan <i>well-being</i> .
Marfuah, S.	2021	Indonesia	Kuasi Eksperimen	Konseling pendekatan kognitif dalam mengatasi kesepian
Nurmina, E. N. P.	2019	Indonesia	Kuantitatif - Komparatif	Perbedaan kepuasan perkawinan pada tahap perkembangan keluarga I dan IV.
Oriza, I. I. D., & Hanipraja, M. A.	2020	Indonesia	Kuantitatif - Korelasional	Pengaruh <i>sexting</i> pada kepuasan seksual.
Ose, S. O., et. al.	2023	Norwegia	Kuasi Eksperimen	Teknologi <i>virtual reality</i> untuk program pengembangan skill sosial
Pascoal, P.M., et.al.	2021	Portugal	Review Literatur	Dampak <i>covid-19</i> terhadap kesehatan seksual

Penulis	Tahun	Negara	Metode	Topik Penelitian
Rauer, A. J., et. al.	2013	Amerika Serikat	Kuantitatif - Deskriptif	Pola hubungan romantis pada masa dewasa muda dan faktor pendahulu pada perkembangannya
Reis, H. T., Lemay, E. P., & Finkenauer, C.	2017	Amerika Serikat	Review Literatur	Peran perasaan dipahami dalam suatu hubungan
Suwartini, S., & Casmimi, C.	2019	Indonesia	Kualitatif - Deskriptif	<i>Subjective well-being</i> pada istri yang menjalani LDM
Tantri, K. K.	2021	Indonesia	Kuantitatif - Korelasional	Kepuasan hubungan romantis pernikahan dengan <i>psychological well-being</i> pada pasangan LDM
Vrismaya, A.	2016	Indonesia	Kuantitatif - Korelasional	Hubungan antara kepuasan perkawinan dengan <i>subjective well-being</i> pada suami dengan istri TKW
Widyanisa, A., Lubis, H., Sari, K, A.	2018	Indonesia	Studi Kasus	Pola komunikasi interpersonal pada pasangan LDM

## DISKUSI

### *Dinamika subjective well-being dengan kepuasan pernikahan LDM*

*Subjective well-being* telah diasosiasikan dengan tingginya kualitas hubungan romantis yang dalam diskusi ini termasuk dalam relasi pernikahan. Individu yang memiliki *SWB* yang tinggi cenderung memutuskan untuk tetap berada dalam pernikahan dan memiliki pernikahan yang baik serta kecil kemungkinannya untuk bercerai (Luhmann, Lucas, Eid, & Diener, 2013). Kualitas hubungan memiliki korelasi secara positif terhadap *SWB* yakni dalam hal kepuasan yang dirasakan individu dengan tingkat yang tinggi pada kebahagiaan, kepuasan hidup dan afek positif serta rendahnya afek negatif (Love & Holder, 2016). Hasil serupa ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Tantri (2021) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara kepuasan hubungan romantis dengan *well-being* pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Semakin tinggi kepuasan hubungan romantis yang dirasakan maka semakin tinggi juga *well-being* yang dirasakan oleh individu. Jika dilihat dari garis yang lebih besar, hubungan romantis seperti dalam ikatan pernikahan diidentifikasi sebagai tugas perkembangan primer pada individu usia dewasa (Santrock, 2011). Kebahagiaan

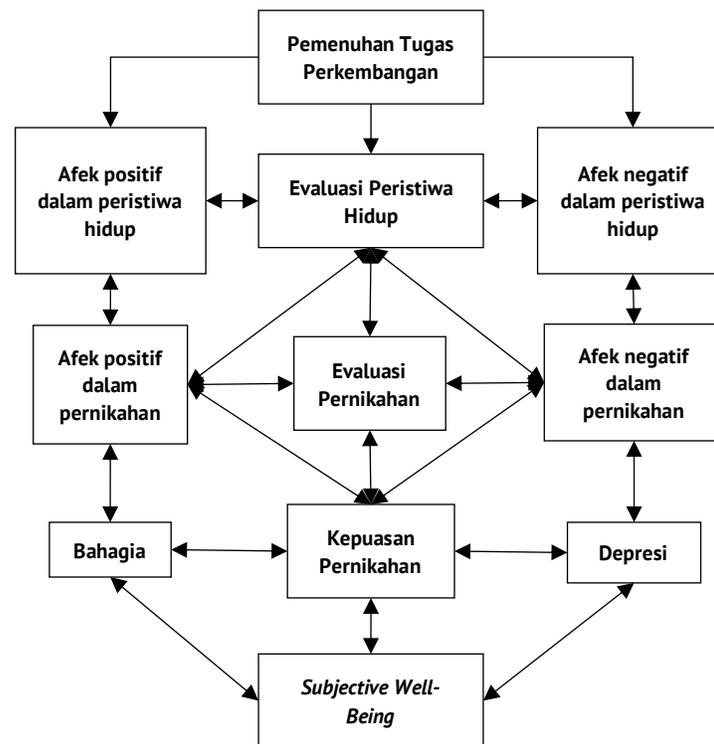
dikaitkan dengan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, terutama tugas perkembangan yang saat ini sedang dialaminya (Sirgy, 2021). Studi pada level perkembangan dewasa muda yang dilakukan oleh Rauer et al. (2013) menunjukkan bahwa perilaku menghindar dari relasi berpacaran memberikan efek negatif yang ada dalam fungsi psikososial individu.

Hubungan suami istri dalam ikatan pernikahan jarak jauh tentu berbeda dengan yang menjalani pernikahan dalam satu atap rumah. Ada beberapa hal yang menjadi tantangan dalam menjalani pernikahan jarak jauh, yakni aspek-aspek dalam kepuasan pernikahan terhambat pada proses pengaplikasiannya, yakni aspek kedekatan, komunikasi, fleksibilitas, kegiatan mengisi waktu luang, relasi seksual, keluarga dan teman (Anifah, 2021; Handayani, 2016; Reis, Lemay, & Finkenauer, 2017; Ramadhini & Hendriani, 2015; Pascoal, Carvalho, Raposo, Almeida, & Beato, 2021; Mijilputri, 2014).

Hal ini membuat kepuasan pernikahan pada pasangan LDM terganggu. Sejalan dengan pendapat dari Pinsof dan Lebow (dalam Widyanisa et al., 2018), banyak permasalahan yang muncul dalam LDM, contohnya rasa tidak percaya timbul terhadap pasangan yang jarang bertemu, perasaan cemburu,

rasa rindu dan keinginan untuk segera bersama, serta persoalan lainnya. Penulis akan mengidentifikasi per-

masalah beserta alternatif penanganannya secara langsung dari setiap aspek secara berurutan.



**Gambar 2.** Konsep dinamika kepuasan pernikahan dengan *subjective well-being*

#### *Jarak geografis*

Jarak geografis sebagai permasalahan diungkapkan oleh Suwartini & Casmimi (2019) melalui penelitian kualitatif yang mereka lakukan. Salah satu subjek memiliki suami yang bekerja di luar negeri. Dengan keadaan yang demikian, tidak memungkinkan suaminya untuk sering pulang kampung. Hal yang dapat dilakukan untuk menanggulangi permasalahan ini adalah dengan mengelola keuangan (Kisiyanto & Setiawan, 2019). Pasangan yang berjauhan perlu memerhatikan biaya yang dibutuhkan untuk melakukan perjalanan pulang-pergi. Alhasil tetap ada hal yang perlu untuk dikorbankan, yaitu frekuensi kebersamaan yang kurang. Mijilputri (2014) menyatakan pentingnya dukungan sosial kepada pasangan yang menjalani *LDM*. Dukungan bisa berbentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial. Pada kerabat dan keluarga misalnya, dengan hadir memberikan empati, perhatian dan kasih sayang atau bantuan langsung

berupa jasa, waktu yang diluangkan untuk membantu tugas-tugas rumah tangga atau sekadar mendengarkan cerita.

#### *Komunikasi*

Komunikasi interpersonal memegang peran krusial dalam ikatan pernikahan. Dengan situasi keluarga yang hidup saling berjauhan tentu memengaruhi pola komunikasi yang ada untuk mendapatkan kepuasan pernikahan yang optimal. Permasalahan komunikasi antara pasangan suami istri dalam *LDM* antara lain perjumpaan yang minim, kurangnya dukungan ketika mengambil keputusan yang genting, pekerjaan yang menginterupsi waktu untuk bersama, serta lemahnya ego (Handayani, 2016). Pinsop dan Lebow (dalam Widyanisa et al., 2018) menambahkan permasalahan yang muncul akibat terbatasnya komunikasi pada pasangan *LDM* antara lain; rasa tidak percaya pada pasangan, kecemburuan, rasa rindu, dan lain sebagainya.

Perasaan dipahami oleh orang lain terutama pasangan memiliki kaitan dengan tingginya SWB (Reis et al., 2017). Inti dari komunikasi adalah suatu bentuk pertukaran informasi dan kedua belah pihak memahami apa yang disampaikan lawan bicara. Memahami sikap pasangan dan *well-being* diasosiasikan dengan tingginya kepuasan hubungan, perasaan akan dukungan pasangan, dan kepuasan hidup, serta afek negatif serta tingkat depresi yang rendah (Moore, Uchino, Baucom, Behrends, & Sanbonmatsu, 2017). Dengan waktu dan frekuensi komunikasi yang tidak banyak, pasangan LDM perlu menyadari bahwa sikap atau tindakan yang seharusnya dipegang adalah memanfaatkan komunikasi yang ada untuk memahami keadaan dan perasaan lawan bicara (Mijilputri, 2014). Kesempatan komunikasi yang ada jangan hanya dipergunakan untuk selalu membicarakan diri sendiri dan mengharapkan pengertian tanpa memberi waktu lawan bicara untuk juga dapat memiliki dan mengalami perasaan dimengerti dan diperhatikan (Widyanisa et al., 2018). Jadi kebutuhan utama dalam aspek ini adalah adanya rasa saling memahami. Widyanisa et al. (2018) menambahkan, untuk mencapai komunikasi yang efektif, pasangan perlu untuk menerapkan lima hal berikut; keterbukaan, empati, sikap saling mendukung, sikap positif, dan memegang prinsip kesetaraan.

Selain itu, keterbukaan diri dalam komunikasi juga penting adanya. Mengungkapkan apa yang sebenarnya sedang dipikirkan, dirasakan dan dialami membantu pasangan untuk benar-benar memahami satu sama lain. Studi yang dilakukan oleh Hilma, Luqman, dan Lukmantoro (2022) menemukan bahwa ada pengaruh antara intensitas komunikasi dengan SWB yang pengaruhnya dapat diperkuat dengan adanya keterbukaan diri di antara pasangan yang berhubungan berbasis *online*.

#### *Fleksibilitas*

Situasi pernikahan LDM tidak jarang membuat salah satu pihak diperhadapkan dengan peran ganda, yakni ibu rumah tangga sekaligus wanita pekerja. Keadaan demikian membuat istri merasa sangat

kurang memiliki waktu bersama keluarga. Kesempatan untuk mengasuh anak juga terganggu akibat keterbatasan waktu yang dirasakan. Fenomena ini seringkali muncul pada tahap perkembangan keluarga ke-IV, yakni keluarga dengan anak sekolah (umur 6 hingga 13 tahun) (Duval dalam Nurmina, 2019).

Solusi untuk permasalahan ini adalah dengan pengoptimalan pada aspek keluarga dan teman. Keluarga sebagai pemberi dukungan sosial dapat menguatkan individu untuk menghadapi tekanan yang dirasakan. Selain keluarga adapun kerabat sebagai pemberi dukungan sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Suwartini & Casmimi (2019), salah satu subjek mengalami tekanan dalam keluarga dikarenakan relasinya yang tidak baik dengan mertua. Namun subjek memiliki teman, yakni sesama ibu dari murid yang satu sekolah dengan anaknya. Teman-teman IM terus memberikan dukungan ketika ia menceritakan keluh kesahnya dalam menghadapi tekanan yang dialami dalam pernikahannya.

#### *Kegiatan di waktu luang*

Waktu luang yang dialami oleh keluarga yang hidup serumah dapat dipergunakan dengan mudah untuk melakukan *quality time* dengan sesama anggota keluarga. Namun, pasangan yang menjalani LDM diperhadapkan dengan perasaan kesepian. Fenomena ini dibuktikan pada studi oleh Vrismaya (2016) dengan subjek para suami yang memiliki istri TKW. Suami dengan kepuasan perkawinan yang tinggi pun memiliki kepuasan rendah pada aspek kegiatan waktu luang. Mijilputri (dalam Amirah, 2020) menambahkan bahwa individu juga merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi oleh banyak orang.

Pengembangan pada bidang studi psikologi memberikan sumbangsih yang besar untuk mengatasi permasalahan kesepian. Ada berbagai metode konseling dan terapi dengan bermacam pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan client. Contoh metode intervensi yang dapat diberikan adalah konseling pendekatan kognitif, yakni pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah pemikiran-pemikiran

negatif yang dimiliki oleh client sehingga dirinya dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik (Marfuah, 2021). Kemudian ada program pelatihan menggunakan teknologi *virtual reality* (VR) yang menargetkan individu yang mengalami isolasi. Program pelatihan keterampilan sosial ini dapat diakses dengan mudah yaitu menggunakan smartphone dan *Oculus Quest* atau dalam bentuk sederhananya dapat menggunakan headset VR yang terbuat dari karton (Ose et al., 2023).

#### *Relasi seksual*

Kebutuhan seksual (kontak fisik, seks, dan pengekspresian cinta *non-verbal* lainnya) dalam dunia pernikahan menjadi hal yang umum dirasakan oleh setiap pasangan. Bagi pasangan LDM yang memiliki keterbatasan dalam perjumpaan secara fisik menimbulkan permasalahan. Ketika pasangan tidak hadir dalam waktu yang lama, seksualitas individu menjadi terganggu. Studi oleh Pascoal et al. (2021) menemukan adanya hubungan antara hambatan pada hasrat seksual dengan mood negatif yang ditimbulkan selama isolasi selama masa pandemi *Covid-19* seperti kecemasan, perasaan kesepian, dan penurunan kepuasan seksual individu. Kusumowardhani (dalam Anifah, 2021) menyatakan bahwa pasangan yang berhubungan jarak jauh, akan mendapatkan kepuasan dalam aspek psikologis dan materil namun, merasa kurang mendapatkan kepuasan dalam hal kebutuhan seksual.

Pemanfaatan teknologi komunikasi dapat menjadi alternatif bagi pasangan LDM. Perilaku *sexting* bersama pasangan dalam dunia pernikahan dapat dipraktikkan. Studi mengenai *sexting* yang dilakukan di Italia oleh Bonfanti et al. (2023) baru-baru ini menghasilkan poin penting dalam penggunaan media komunikasi sebagai penyaluran hasrat seksual. Penelitian ini melibatkan 342 perempuan yang menjalani hubungan jarak jauh lebih dari satu tahun dengan 139 dari sample pernah melakukan *sexting*. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa *sexting* memiliki peran yang penting dalam menanggulangi isolasi sosial pada perempuan di masa pandemi. Hasil

temuan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya (McDaniel & Drouin, 2015; Oriza & Hanipraja, 2020) yang mengklaim bahwa aktivitas *sexting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *couple well-being*.

#### *Keluarga dan teman*

Aspek keluarga dan teman memiliki peran sebagai faktor dukungan atau bahkan menjadi *stressor* bagi pasangan LDM. Orang terdekat atau *significant other* dapat menjadi sumber dukungan yang terpercaya bahkan ketika individu berada di titik terendah hidupnya. Namun, dengan keterbukaan dan *vulnerability* yang kita bagikan kepada mereka, justru dapat menjadi *boomerang* bagi SWB yang kita miliki ketika kita merasakan sebuah kekecewaan. Seperti *IM* subjek penelitian dari Suwartini & Casmini (2019), keluarga yang seharusnya menjadi tempat berteduh pertama dikala penuh tekanan justru menjadi sumber permasalahan. Mertua *IM* yang seharusnya memberikan dukungan ketika *IM* dan suaminya mengalami LDM, ia malah mencemooh *IM* dengan mengatakan bahwa *IM* tidak bisa mengimbangi anaknya yang berpenghasilan sedangkan *IM* hanya menghabiskan uang hasil bekerja di luar kota, meskipun *IM* sudah berusaha dengan membuka bisnis *catering* menggunakan uang hasil tabungannya. Wawancara pra-penelitian penulis dengan Hadi menunjukkan fenomena lain. Hadi yang bekerja di luar kota dan jarang bertemu dengan anaknya membuatnya jarang memiliki waktu bermain bersama anaknya yang masih berusia batita pada waktu itu. Di lain waktu ketika Hadi pulang kampung, anaknya tidak mengenali Hadi sebagai ayahnya selayaknya orang asing. Hal ini membuat Hadi merasa sedih dan menyayangkan kejadian tersebut.

Ikatan pernikahan menyatukan dua individu dalam ikatan yang eksklusif dan keduanya harus bertanggung jawab menjalankan perannya. Sebagai suami istri sudah menjadi kewajiban untuk saling mendukung satu sama lain demi keberlangsungan hubungan dan kepuasan pernikahan itu sendiri. Diluar konteks dari konstruk sosial yang mendorong individu untuk menemukan pasangan hidupnya,

ikatan pernikahan memberikan kebutuhan yang secara umum dan universal diperlukan oleh manusia, yakni dukungan sosial. Manfaat dari dukungan sosial ini secara alami dapat dirasakan melalui hasil positif yang terkait dengan memiliki pasangan pernikahan yang teguh dan saling mendukung (Eastwick, 2016).

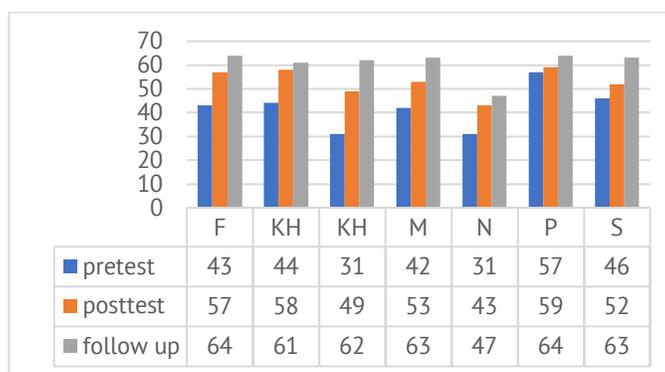
Kecanggihan teknologi yang ada dapat dioptimalkan penggunaannya. *Technology-mediated relationship* yang merupakan konsep untuk membangun dan menjaga relasi menggunakan kemampuan teknologi terus dipelajari lebih lanjut. HCI atau *human-computer interaction* adalah ilmu yang mempelajari bagaimana menyusun atau merancang, mengevaluasi serta mengaplikasikan sistem komputer demi kemudahan dan keefektifan penggunaannya. Penelitian autoethnographic oleh Chien & Hassenzhl (2020) mengusung tema mengenai teknologi yang ada menjadi mediator pada pasangan dengan hubungan jarak jauh. Chien memperkenalkan berbagai prototype yang dapat digunakan dalam memanfaatkan teknologi sebagai perantara hubungan jarak jauh. Salah satunya adalah "*BeenThere*", yakni dua pasang lampu kecil dengan server khusus yang terhubung ke perangkat elektronik (*monitor* dan *webcam*) yang ada di tempat pasangan. Ketika satu pihak menyalakan switch maka *BeenThere* yang ada

di tempat pasangan akan menyala juga. Dengan demikian pasangan yang berada jauh di sana dapat merasakan kehadirannya.

Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada aspek ini adalah dengan memanfaatkan waktu bersama secara produktif. Pasangan yang pulang ke kampung halaman mengilhami rumah (homebase) sebagai lingkungan yang harus di bangun. Dari jauh hari bahkan sebelum bertemu dengan keluarga di kampung, sebaiknya menyusun rencana yang akan dilakukan bersama keluarga dan memanfaatkan waktu bertemu dengan keluarga untuk membangun ikatan kekeluargaan atau *quality time* (seperti rekreasi, melakukan aktivitas yang melibatkan tiap anggota keluarga yang ada, dan lainnya).

#### *Narimo ing Pandum (NIP)*

Program intervensi yang berbasis kearifan lokal ini diteliti oleh Hanifah (2019) dengan metode kuasi-eksperimen. Dengan subjek penelitian istri yang menjalani LDM dan memiliki skor kepuasan pernikahan rendah dan sedang dengan rentang usia 25 hingga 45 tahun. Didapati terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* serta pada *follow-up*.



**Gambar 3.** Grafik kepuasan pernikahan kelompok eksperimen (Sumber: Hanifah, 2019, 7)

Kondisi *pra* eksperimen peserta intervensi yang merasa kecewa, sedih, marah, beban yang berat, perasaan tidak adil, dan merasa tidak mendapatkan perhatian berubah menjadi lebih menerima situasi dan memaklumi kondisi kehidupannya dalam dunia

pernikahan LDM. Intervensi ini berisikan psikoedukasi (sikap bersyukur, sabar, dan penerimaan diri), konseling dengan pendekatan naratif, *sharing*, dan meditasi. Ada pun sesi yang *disetting* untuk koping dan mencari penyelesaian masalah, katarsis, serta

meditasi untuk meningkatkan ketenangan, membantu peserta untuk fokus agar tercapai perasaan puas. Penulis menilai bahwa intervensi ini dapat digunakan untuk mengatasi segala permasalahan dari setiap tantangan yang ada pada aspek-aspek kepuasan pernikahan yang telah diuraikan di bagian sebelumnya.

## SIMPULAN

*Subjective well-being* adalah keadaan afektif yang bertahan lama berdasarkan penilaian individu terhadap kehidupan mereka yang meliputi kebahagiaan dan kepuasan hidup. Subjective well-being memiliki tiga komponen yaitu; afek positif kumulatif, afek negatif kumulatif, dan evaluasi individu atas kehidupannya secara keseluruhan. Pemenuhan kebutuhan perkembangan manusia memegang peran penting pada subjective well-being. Pernikahan bahwasannya merupakan salah satu kebutuhan perkembangan individu dalam usia dewasa dan peristiwa dalam pemenuhan tugas perkembangan ini berisikan afek positif, afek negatif, serta dapat dinilai dan dievaluasi sebagai penilaian akan kehidupannya secara menyeluruh, yakni mengenai kebahagiaan yang dirasakan dan kepuasan akan kehidupannya. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang timbul dari aspek-aspek kepuasan pernikahan, seperti pemanfaatan kesempatan berelasi yang baik, meningkatkan dukungan sosial dari keluarga dan kerabat, pemanfaatan teknologi yang modern, serta berbagai macam bentuk intervensi psikologis. Program intervensi Narimo ing Pandum (NIP) mampu membantu pasangan LDM untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang ada dalam situasi pernikahannya sehingga SWB dapat terkontrol dan terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

Afdal, A., Mailinda, V. E., Safitri, W., & Syapitri, D. (2022). Satisfaction of Long Distance Marriage Couple. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(1), 37–45.

Amirah, N. (2020). Peran Kesepian Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang

Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Repository.Unsri.Ac.Id*. Retrieved from [https://repository.unsri.ac.id/37657/1/RAMA\\_70321\\_04041181621025\\_0028109005\\_0226067901\\_01\\_front\\_ref.pdf](https://repository.unsri.ac.id/37657/1/RAMA_70321_04041181621025_0028109005_0226067901_01_front_ref.pdf)

Anifah, S. L. (2021). Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship\_Ldr). *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi Mercu Buana*. Retrieved from <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/8270>

Association, A. P. (2015). APA Dictionary of Psychology Second Edition. In *American Psychological Association* (Second Edi). Washington DC. <https://doi.org/10.1515/9783111704227.1>

Bonfanti, R. C., Garro, M., Lavanco, G., & Ruggieri, S. (2023). The role of sexting in couple wellbeing for Italian women during the second wave of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1105556>

Brain, S. (2016). *Long distance relationship statistic*. Retrieved from <https://www.statisticbrain.com/long-distance-relationship-statistics/>

Bratastuti, B. Y. O. (2016). *Agresivitas suami terhadap istri dengan kepuasan perkawinan istri* (Universitas Katolik Soegijapranata Semarang). Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Retrieved from <http://repository.unika.ac.id/11211/>

Chien, W. C., & Hassenzahl, M. (2020). Technology-Mediated Relationship Maintenance in Romantic Long-Distance Relationships: An Autoethnographical Research through Design. *Human-Computer Interaction*, 35(3), 240–287. <https://doi.org/10.1080/07370024.2017.1401927>

Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2020). *Positive Psychological Science Improving Everyday Life, Well Being, Work, Education, and Societies Across the Globe* (Second Edi). New York: Routledge.

- Eastwick, P. W. (2016). The Emerging Integration of Close Relationships Research and Evolutionary Psychology. *Current Directions in Psychological Science*, 25(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/0963721416641048>
- Guégan, J. F., Suzán, G., Kati-Coulibaly, S., Bonpangue, D. N., & Moatti, J. P. (2018). Fact sheet on Sustainable Development Goals (SDGs): health targets Mental health. *Veterinaria Mexico*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21753/vmoa.5.2.443>
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 325–333. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4090>
- Hanifah, F. N. (2019). Narimo Ing Pandum ( NIP ) Untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Yang Menjalani. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayah, F. N. (2023). 5 Faktor Tertinggi Penyebab Perceraian di Indonesia. Retrieved from Goodstats website: <https://data.goodstats.id/statistic/Fitrinurhdyh/5-faktor-tertinggi-penyebab-perceraian-di-indonesia-HLBgQ#:~:text=Terlebih lagi banyaknya publik figur,516.334 kasus pada tahun 2022.>
- Hilma, M. S., Luqman, Y., & Lukmantoro, T. (2022). Peran Keterbukaan Diri dalam Memediasi Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal terhadap Subjective Well-Being Pasangan yang Menjalani Hubungan Kencan Berbasis Online. *Interaksi Online*, 11(1), 117–129. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/37068>
- Kisiyanto, S., & Setiawan, J. L. (2019). Relasi Finansial, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Pernikahan pada Pernikahan Sepuluh Tahun ke Bawah. *Psychopreneur Journal*, 2(2), 92–102. <https://doi.org/10.37715/psy.v2i2.872>
- Love, A. B., & Holder, M. D. (2016). Can Romantic Relationship Quality Mediate the Relation Between Psychopathy and Subjective Well-Being? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(6), 2407–2429. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9700-2>
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The Prospective Effect of Life Satisfaction on Life Events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.1177/1948550612440105>
- Marfuah, S. (2021). Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 153–160. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2015). Sexting among married couples: Who is doing it, and are they more satisfied? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(11), 628–634. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0334>
- Mijilputri, N. (2014). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Relationship). *Psikoborneo*, 2(4), 222–230. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3668>
- Moore, S. M., Uchino, B. N., Baucom, B. R. W., Behrends, A. A., & Sanbonmatsu, D. (2017). Attitude similarity and familiarity and their links to mental health: An examination of potential interpersonal mediators. *Journal of Social Psychology*, 157(1), 77–85. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1176551>
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(143). <https://doi.org/10.4324/9781315159416>
- NCSA, D. of C. S. I. S. (2022). *Buku Statistik Aparatur Sipil Negara Juni 2022*. Jakarta.

- Nurmina, E. N. P. (2019). Perbedaan Kepuasan Pernikahan Pada Istri LDM Berdasarkan Perkembangan Keluarga (I dan IV). *Jurnal Riset Psikologi*, 2019, No.2, 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.6329>
- Oriza, I. I. D., & Hanipraja, M. A. (2020). Sexting and Sexual Satisfaction on Young Adults in Romantic Relationship. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.7454/proust.v3i1.61>
- Ose, S. O., Thaulow, K., Færevik, H., Hoffmann, P. L., Lestander, H., Stiles, T., & Lindgren, M. (2023). Development of a social skills training programme to target social isolation using virtual reality technology in primary mental health care. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineeirng (RATE)*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.1177/20556683231187545>
- Pascoal, P. M., Carvalho, J., Raposo, C. F., Almeida, J., & Beato, A. F. (2021). The Impact of COVID-19 on Sexual Health: A Preliminary Framework Based on a Qualitative Study With Clinical Sexologists. *Sexual Medicine*, 9(1), 100299. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.100299>
- Rachmawati, D., & Mastuti, E. (2013). Perbedaan Tingkat Kepuasan Perkawinan Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Perkawinan Pada Istri Brigif 1 Marinir TNI - AL yang Menjalani Long Distance Marriage. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 02(01), 1–8.
- Ramadhini, S., & Hendriani, W. (2015). Gambaran trust pada wanita dewasa awal yang sedang menjalani long distance marriage. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 15–20.
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, 49(11), 2159–2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>
- Reis, H. T., Lemay, E. P., & Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(3), 1–22. <https://doi.org/10.1111/spc3.12308>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sirgy, J. M. (2021). The Psychology of Quality of Life Wellbeing and Positive Mental Health Third Edition. In *Total Quality Management* (Third Edit, Vol. 6). Switzerland: Springer Cham. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-71888-6>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suwartini, S., & Casmini, C. (2019). Subjective Well Being Dalam Perspektif Istri Berjauhan Dengan Suami. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 67. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6451>
- Tantri, K. K. (2021). Hubungan Kepuasan Hubungan Romatis dalam Pernikahan dengan Psychological Well-Being (PWB) pada Pegawai yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 110–122. Retrieved from <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18797/6230>
- Veronika, M., & Afdal, A. (2021). Analisis Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri yang Bekerja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 81. <https://doi.org/10.29210/1202121150>
- Vrismaya, A. (2016). *Hubungan Antara Kepuasan Perkawinan Dengan Subjective Well-Being Suami Yang Memiliki Istri TKW Di Desa Bogor - Indramayu* (Universitas Islam Bandung). Universitas Islam Bandung. Retrieved from

<http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/5629>

Widyanisa, A., Lubis, H., & Sari, K. A. (2018). Pola Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Suami

Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage.  
*Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(4), 385–397.

## Penggunaan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Puskesmas dalam Memahami Kecemasan Ibu Hamil Berisiko Tinggi

*(Psychoeducational Applications to Increase the Knowledge of Public Health Center Cadres in Understanding the Anxiety of High-Risk Pregnancy Women)*

Xavera Adis Dewantari\*, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Siswanto, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Monika Windriya Satyajati, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : '21e30047@student.unika.ac.id

### Abstract

*High-risk pregnancies are in the top 10 cases in the work area of one of the Public Health Centers in Semarang, where one of its sub-districts is ranked first in high-risk pregnancies. The lack of awareness of the Public Health Center Cadres regarding the psychological condition of pregnant women makes the anxiety felt by pregnant women often overlooked because they focus more on physical health. Providing psychoeducation programs to health center cadres related to high pregnant women's anxiety and providing training on simple relaxation techniques is one of the interventions to overcome this case. This intervention aims to give cadres an understanding of anxiety in high-risk pregnant women to provide first aid when they experience this. To test the differences in the results of the pre-test and post-test scores on anxiety comprehension which were arranged based on the material provided, the researcher use Wilcoxon Rank Test using JASP Software. From the results of the statistical test, the result show that there was a very significant difference in knowledge after the researcher gave the program ( $z=-3.059$ ;  $p=0.002$ ), so it means that the cadres had better understanding after the program was implemented ( $M=84.3$ ;  $SD=5.6$ ) than before ( $M=42.4$ ;  $SD=8.3$ ). This result shows that the program increased the cadres' knowledge about the anxiety of high-risk pregnant women. In addition, this program was also successfully continued in the visitation process carried out by cadres so that pregnant women with high risk could receive the program adequately.*

**Keywords:** *pregnant women with high risk; anxiety; psychoeducation; relaxation*

### PENDAHULUAN

Salah satu indikator yang bisa digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelayanan kesehatan pada ibu dan keluarga berencana ialah Angka Kematian Ibu (AKI). Data yang dimuat dalam WHO (2019) mengungkapkan bahwa angka kematian ibu di dunia mencapai 303.000 jiwa. Selain itu, Kementerian Kesehatan Indonesia mengungkapkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yakni ada kisaran angka 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, dimana jumlah ini masih belum mencapai target yang sudah ditetapkan yakni 183 per 100.000 Kelahiran Hidup. Dalam data yang dimuat Kementerian Kesehatan juga mengungkapkan bahwa jumlah kematian ibu di

Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun 2018–2021. Selain itu, data yang didapat dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah juga menjelaskan bahwa Angka Kematian Ibu di Jawa Tengah sebanyak 84,6 per 100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 485 kasus kematian ibu hamil di tahun 2022. Salah satu penyebab dari kematian ibu hamil ini adalah kondisi kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil.

Kehamilan adalah suatu kondisi yang akan dialami oleh ibu dan ini adalah salah satu fase krisis yang ada dalam hidupnya (Evertz, 2021). Namun, kehamilan yang dialami oleh seorang ibu bisa berada di kategori risiko tinggi. Kehamilan risiko tinggi ialah suatu kehamilan yang prosesnya bisa menjadi penyebab terjadinya

bahaya dan juga komplikasi yang lebih tinggi, bagi ibu dan juga janin selama masa kehamilan sampai persalinan (Sandy & Sulistyorini, 2022). Kehamilan risiko tinggi ini

akan berdampak pada proses persalinan, seperti ibu mengalami perdarahan, partus macet, bahkan bisa menyebabkan kematian bagi ibu dan janinnya.



**Gambar 1.** Jumlah Kematian Ibu di Indonesia dari tahun 2018–2021  
(Sumber: *DataIndonesia.id*, 2022)

Ibu hamil dapat dikatakan termasuk ke kategori risiko tinggi apabila kehamilannya tidak diinginkan; ada komplikasi penyakit; ada faktor penyulit dalam kehamilannya; perdarahan; kelahiran prematur; penyakit bawaan yang bisa memberikan gangguan pada proses kehamilan seperti jantung, hipertensi, asma, depresi; ibu hamil yang memiliki riwayat kehamilan risiko tinggi pada kehamilan sebelumnya atau pernah kehilangan janin (Gilbert & Harmon, 2010).

Kehamilan risiko tinggi yang dialami ibu ini dapat memberikan pengaruh pada kondisi psikologis, sosial, maupun emosional. Ibu menjadi cemas, mudah marah, takut, dan lain-lain. Selain itu, ibu hamil juga akan mengalami stres karena adanya perubahan pola tidur, makan, pengasuhan anak, hubungan seksual, peran ibu ketika di rumah dan juga karir dari ibu. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu ini karena adanya rasa khawatir dari ibu akan kondisi janin dan dirinya yang dikarenakan komplikasi pada kehamilannya (Nugroho & Cahyanti, 2017). Ibu hamil dengan risiko tinggi mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibanding dengan ibu dengan kehamilan normal (Bahrami, et al., 2023).

Ibu hamil yang berisiko tinggi juga merasakan adanya ketidakpastian pada kondisi yang dialami, rentan dengan tekanan emosional yang bisa menyebabkan mereka mengalami kecemasan (Dunn,

Handley & Shelton, 2007; Rubarth et al., 2012). Selain itu, beberapa penelitian menyatakan bahwa wanita dengan kehamilan berisiko tinggi memiliki tingkat prevalensi depresi dan kecemasan tiga kali lebih besar daripada wanita dengan kehamilan tanpa komplikasi, dan kecemasan tersebut meningkat dengan tingkat keparahan komplikasi (Fischbein et al., 2019; Kingston et al., 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh, Ibu hamil yang ada di Kelurahan X berjumlah 30 orang, namun ibu hamil yang mengalami risiko tinggi dan sesuai dengan kriteria ibu hamil berisiko tinggi berjumlah 10 orang. Dari hasil skala kecemasan yang diberikan pada ibu hamil berisiko tinggi di Kelurahan X didapatkan hasil bahwa terdapat 4 ibu hamil yang ada di tingkat berat, 4 orang ada di kategori sedang, dan 2 orang ada di kategori ringan. Selain itu wawancara yang dilakukan pada lima ibu hamil juga menyatakan bahwa mereka sering sulit tidur di malam hari karena memikirkan kondisinya. Mereka baru bisa tidur di pagi hari dan hanya sebentar saja. Selain itu berbagai pikiran yang mengganggu adalah biaya persalinan, kekhawatiran akan perubahan bentuk tubuh, dan juga kondisi fisik yang mengalami penyakit seperti hipertensi dan asma.

Dari hasil FGD dan wawancara yang dilakukan pada para Kader Penyuluh Keluarga Berencana (PKB)

dan pihak Puskesmas X diperoleh hasil bahwa para kader masih berfokus pada kondisi fisik dari ibu hamil, seperti berat badan, tekanan darah, konsumsi gizi dan vitamin. Para kader kelurahan X di sini sudah menjalankan fungsi sebagai pendukung layanan kesehatan primer di Puskesmas X. Namun, apabila ditinjau dari kesehatan holistik, yang mana kesehatan tidak hanya mengacu pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek jiwa dan pikiran (Barnessa & Handiwono, 2020) dapat dikatakan para kader di kelurahan X masih belum dibekali mengenai kesehatan psikologis. Maka dari itu, para kader di sini perlu untuk dibekali mengenai pengetahuan kesehatan psikologis bagi ibu hamil untuk bisa membantu memberikan penangan atau edukasi bagi ibu hamil mengenai keluhan psikologis yang dialami.

Kurangnya informasi terkait kondisi kehamilan dari ibu baik secara fisik dan psikologis ini juga menjadi salah satu faktor yang menjadikan para ibu hamil dengan risiko tinggi mengalami kecemasan. Maka dari itu, para kader harus bisa memberikan pengetahuan mengenai kondisi fisik dan psikologis dari ibu hamil. Hal ini dikarenakan para kader adalah salah satu bagian dari Lembaga kemasyarakatan kelurahan yang memiliki peran untuk memberikan layanan sosial dasar pada Masyarakat, termasuk pelayanan kesehatan. Selain itu, para kader juga berfungsi mendukung integrasi layanan primer dengan menggunakan pendekatan berbasis keluarga sehingga bisa mengatasi masalah kesehatan di Masyarakat secara efektif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dalam proses observasi yang telah dilakukan di salah satu kelurahan di Semarang, para kader PKB dan puskesmas setempat cenderung lebih fokus pada kondisi kesehatan fisik dari ibu hamil, tanpa memberikan penjelasan mengenai kesehatan psikologisnya. Oleh karena itu, para kader PKB yang ada di kelurahan tersebut hendaknya dibekali pengetahuan mengenai kesehatan psikologis ibu hamil, terutama mengenai kecemasan dengan memberikan psikoedukasi dan teknik relaksasi sederhana. Penelitian yang dilakukan oleh Surtiati & Astuti (2020) menyatakan bahwa

psikoedukasi mampu mengurangi tingkat kecemasan dari ibu hamil trimester III dalam menghadapi kecemasan. Selain itu, Roshmaharani, Noviana, & Susilowati (2019) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa psikoedukasi menjadi suatu cara yang efektif dalam menurunkan kecemasan dan persepsi beban dari keluarga dalam merawat anak dengan retardasi mental. Psikoedukasi yang diberikan juga akan dibarengi dengan intervensi relaksasi yang mana relaksasi ini bertujuan untuk membuat ibu menjadi rileks ketika mereka mengalami ketegangan pada saat kecemasan terjadi. Teknik ini dilakukan untuk bisa menjadikan syaraf-syaraf fisik yang menegang menjadi lebih kendur meskipun lingkungan membuat ibu mengalami kecemasan (Marliana, Kuntjoro & Wahyuni, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nillni, Mehralizade, Mayer & Milanovic (2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi yang diberikan dengan kombinasi terapi CBT juga hal yang bisa membuat kecemasan ibu hamil menjadi berkurang.

## METODE

Penelitian ini adalah intervensi komunitas yang menguji *Pre-test* dan *Post-test* dari kuesioner yang diberikan pada para kader. Kuesioner yang diberikan terdiri dari 25 butir soal dengan jenis soal pilihan ganda. Soal ini disusun berdasarkan materi yang diberikan kepada para kader pada proses intervensi. Partisipan pada penelitian ini adalah 10 kader PKB, 1 perwakilan Puskesmas, dan 1 perwakilan Kelurahan. Kader yang dipilih adalah perwakilan dari setiap RW yang ada di kelurahan X yang berlokasi di Kota Semarang.

Peralatan yang digunakan selama proses intervensi adalah komputer, LCD, proyektor, *sound system*, *microphone*, lembar *Pre-test* dan *Post-test*, bolpoin, dan *booklet* modul. Selanjutnya, metode yang digunakan selama proses intervensi adalah psikoedukasi dan *roleplay*. Psikoedukasi yang diberikan menggunakan lebih fokus pada pengembangan keterampilan hidup dan strategi pencegahan permasalahan psikologis, yang mempengaruhi tingkah laku

dan menggunakan kerangka kerja kognitif-behavioral (Supratiknya, 2011). Maka dari itu dalam materi psikoedukasi yang diberikan juga membahas mengenai teknik relaksasi dan afirmasi positif. Kedua hal ini adalah cara yang cukup sederhana untuk bisa membantu memberikan efek menenangkan pada anggota tubuh dan juga memberikan perasaan rileks, serta membentuk respons emosi positif (Aji & Rizkari, 2021). Selain itu, Maharani & Hayati (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa latihan afirmasi positif dan relaksasi yang dilakukan secara berkala mampu mengendalikan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Sedangkan, teknik *roleplay* ini digunakan supaya para peserta mampu menguasai materi yang diberikan dengan proses bermain peran sesuai dengan instruksi yang diberikan (Subagiyo, 2013).

Program psikoedukasi dilakukan selama satu hari pada hari Minggu, 27 November 2022 mulai dari pukul 09.00 karena menunggu beberapa kader yang masih belum datang sampai dengan pukul 15.00. Proses intervensi diawali dengan *building rapport*, dimana praktikan menyapa para peserta dan menanyakan kabar. Selanjutnya proses *ice breaking* untuk lebih mencairkan suasana dan menyiapkan para peserta supaya bisa menerima materi dengan baik yang dilanjutkan dengan pengisian pre-test. Setelah itu, praktikan kemudian memulai sesi pemberian materi yang pertama yakni mengenai kecemasan, dilanjutkan sesi kedua yakni teknik relaksasi dan yang terakhir adalah teknik afirmasi positif. Adapun teknik dan materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Teknik dan Materi dalam Proses Intervensi

Sesi	Teknik	Isi Materi
Sesi I Apa itu Kecemasan	Teknik Psikoedukasi dan Pengisian <i>Booklet</i>	Definisi Kecemasan Kecemasan yang dirasakan ibu hamil Sumber dan gejala dari kecemasan Pikiran negatif yang dirasakan oleh ibu hamil dengan risiko tinggi Mengisi modul tentang lingkaran negatif dan jadwal kegiatan yang diberikan
Sesi II Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan	Teknik Psikoedukasi, Praktik, dan <i>Role Play</i>	Penjelasan mengenai teknik relaksasi otot progresif dan <i>square breathing</i> Praktik langsung teknik relaksasi otot progresif dan <i>square breathing</i> dipimpin oleh praktikan <i>Role play</i> teknik relaksasi dimana para peserta yang memimpin proses relaksasi otot progresif dan <i>square breathing</i>
Sesi III Apa itu Kecemasan	Teknik Psikoedukasi, Praktik, dan <i>Role Play</i>	Penjelasan mengenai apa itu afirmasi positif Praktik langsung teknik afirmasi positif yang dipimpin oleh praktikan Teknik afirmasi dilakukan dengan cara para peserta menuliskan hal yang sedang dibutuhkan atau diinginkan saat itu, kemudian dituliskan dalam bentuk kalimat positif, contohnya "aku mencintai diriku; aku yakin pada diriku; aku kuat dan berani; aku percaya pada tubuhku; rahimku penuh cinta; bayiku sehat dan bahagia; persalinanku berjalan dengan aman; nyaman dan lancar; dll." Setelah itu, peserta diminta untuk membacanya berulang kali sambil melakukan relaksasi.

Dalam proses psikoedukasi tersebut, para peserta diberikan *Booklet* modul yang di dalamnya

berisi materi mengenai definisi dan penyebab dari munculnya kecemasan; kekhawatiran yang dirasakan

selama proses kehamilan; gejala-gejala kecemasan; lingkaran negatif antara pikiran, perasaan, dan perilaku; cara melepaskan pikiran negatif; cara merawat diri sendiri; definisi teknik relaksasi dan manfaatnya; cara melakukan teknik pernafasan; definisi afirmasi positif dan manfaatnya; dan cara untuk melakukan afirmasi positif. Para peserta di sini akan diajarkan untuk mengisi modul tersebut supaya mereka bisa mengajarkan modul tersebut pada ibu hamil dengan risiko tinggi.

## HASIL

Pada sesi 1 yakni berkaitan dengan psikoedukasi mengenai kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi, para peserta mampu memahami hal yang disampaikan mengenai kecemasan lebih dalam. Selain itu, peserta juga mampu memahami kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil berisiko tinggi ini dapat berbentuk gejala-gejala fisik, seperti hipertensi dan insomnia. Peserta juga bisa memahami bagaimana cara mengisi *booklet* modul yang nantinya akan diberikan pada ibu hamil dengan risiko tinggi.

Kemudian, pada sesi dua para kader diberikan psikoedukasi mengenai teknik relaksasi yang bisa membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi. Selanjutnya, setelah psikoedukasi diberikan, peserta diminta untuk melakukan *role play* pemberian instruksi teknik relaksasi seperti yang

sudah dicontohkan. Dari proses yang telah dilakukan, peserta yang awalnya tidak mengetahui teknik relaksasi secara mendalam dan manfaat-manfaatnya ini menjadi tahu dan paham mengenai teknik relaksasi dan jenis-jenis teknik relaksasi yang bisa digunakan. Selain itu, peserta juga mampu untuk memberikan instruksi teknik relaksasi dalam proses *role play*, walaupun dalam prosesnya peserta terkadang masih bingung dan ada beberapa suara yang masih terlalu terburu-buru dan kurang tenang dalam pemberian instruksi.

Selanjutnya, pada sesi ketiga, peserta yang menyatakan bahwa mereka sebelumnya belum memahami definisi, manfaat, serta penggunaan afirmasi positif dan kegunaannya. Sebelumnya mereka hanya mengetahui kalimat positif yang digunakan untuk menyemangati orang lain. Dalam proses *roleplay*, peserta juga mampu untuk memberikan instruksi mengenai afirmasi positif yang nantinya akan diberikan pada ibu hamil.

Setelah materi diberikan, peneliti kemudian memberikan soal *post-test* yang disusun berdasarkan materi yang sudah diberikan pada para kader. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, para kader mengalami peningkatan pengetahuan terkait kondisi psikologis ibu hamil berisiko tinggi yang berkaitan dengan kecemasan, lalu teknik relaksasi dan teknik afirmasi positif.

**Tabel 2.** Perbedaan Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan Psikoedukasi

Pemahaman para kader	n	Mean	SD
Sebelum Intervensi	12	42.4	8.3
Sesudah Intervensi	12	84.3	5.6
<i>p-value</i>		<b>0.002</b>	

Tabel di atas menggambarkan peningkatan yang sangat signifikan dari pengetahuan dari para kader setelah intervensi ( $M=84.3$ ;  $SD=5,6$ ) mengalami peningkatan yang signifikan dibanding dengan sebelum intervensi ( $M=42.4$ ;  $SD=8.3$ ),  $z=-3.059$ ,  $p=0.002$ . Hal ini berarti  $H_0$  diterima yang artinya, psikoedukasi bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan kader puskesmas

dalam memahami kecemasan ibu hamil berisiko tinggi. Selain itu, program yang telah diberikan kepada para kader ini juga sudah dilakukan ketika pelaksanaan posyandu ibu hamil. *Booklet* modul juga sudah diperbanyak dan diberikan kepada ibu hamil dengan risiko tinggi, sehingga modul tersebut bisa diisi oleh para ibu hamil dengan risiko tinggi.

## DISKUSI

Kecemasan adalah suatu hal yang banyak dialami oleh ibu hamil berisiko tinggi. Kecemasan yang dialami ini termanifestasi dalam beberapa gejala fisik dari ibu hamil berisiko tinggi seperti gangguan tidur, hipertensi, keringat dingin, jantung berdecup kencang, dan lain-lain. Selain itu, ada juga gejala terkait pemikiran negatif yang muncul mengenai kehamilan dan proses persalinan yang akan mereka hadapi nantinya. Oleh karena itu, hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan para ibu hamil berisiko tinggi ini adalah dengan memberdayakan para kader yang ada di setiap kelurahan X yakni dengan memberikan psikoedukasi mengenai kecemasan, teknik relaksasi dan afirmasi positif yang nantinya bisa diajarkan oleh para kader kepada ibu hamil berisiko tinggi. Hal ini dilakukan untuk memperkaya kemampuan para kader mengenai kesehatan pada ibu hamil yang berisiko tinggi, terutama terkait kesehatan psikologisnya. Dengan demikian, para kader di kelurahan X bisa menerapkan hasil psikoedukasi untuk diberikan pada para ibu hamil berisiko tinggi secara langsung di posyandu ibu hamil atau pada saat program kunjungan ibu hamil. Keterlibatan dari masyarakat dalam edukasi kesehatan psikologis ini terbukti efektif untuk bisa memberikan bantuan pada kinerja profesional dalam meningkatkan kesadaran kolektif masyarakat (Kurniawan & Sulistyarini, 2016).

Mottaghipour dan Bickerton (dalam Amelia, 2016) menyatakan bahwa psikoedukasi adalah suatu aktivitas yang berguna untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai salah satu upaya dalam mencegah gangguan psikologis yang dialami di suatu kelompok, komunitas, maupun masyarakat. Psikoedukasi yang diberikan pada para kader di Kelurahan X ini dapat diterima dengan baik, hal ini terlihat dari peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan, maka dapat dikatakan para kader mampu memahami dengan baik materi yang berhubungan dengan kecemasan, teknik relaksasi, dan teknik afirmasi positif untuk ibu hamil dengan risiko tinggi. Selain itu, para kader Puskesmas

di Kelurahan X juga sudah menggunakan *booklet* modul pada kegiatan Posyandu Ibu Hamil dan kunjungan rutin ibu hamil berisiko tinggi. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan *visitasi* setelah program psikoedukasi ini diberikan. Oleh karena itu, psikoedukasi yang diberikan dapat dikatakan berhasil dan sesuai dengan tujuan pelaksanaannya.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan dari peserta dalam mengatasi kecemasan dinyatakan dalam beberapa penelitian lain yang memiliki hasil serupa. Roshmaharani, Noviana, & Susilowati (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa psikoedukasi pada keluarga memiliki hasil yang efektif dalam menurunkan kecemasan orang tua dalam merawat anak dengan retardasi mental. Selain itu, penelitian dari Ristiana, Prayitno, Widowati, & Suminar (2023) juga menyebutkan bahwa psikoedukasi yang dilakukan pada para kader posyandu berhasil meningkatkan pengetahuan dari peserta mengenai kecemasan. Penelitian Wang, et al., (2023) juga menjelaskan bahwa psikoedukasi dinyatakan mampu menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan *attachment* pada ibu hamil pasangannya serta mampu mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami ibu hamil.

Hasil penelitian yang dilakukan kali ini akan menjadi bukti baru bagi ilmuwan psikologi, bahwa psikoedukasi mampu menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan para Kader Puskesmas mengenai kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil dengan risiko tinggi. Ketika para kader ini sudah memahami, maka mereka mampu untuk mengaplikasikan pengetahuannya ini dengan baik, sehingga kecemasan yang dialami para ibu hamil dengan risiko tinggi dapat lebih berkurang.

## SIMPULAN

Ibu hamil dengan risiko tinggi memiliki prevalensi kecemasan tiga kali lebih tinggi dibanding dengan ibu hamil dengan kondisi normal. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dengan risiko tinggi ini muncul dalam gangguan fisik seperti hipertensi,

insomnia, anemia, dan lain-lain. Namun, kesadaran akan kesehatan psikologis seperti gangguan kecemasan masih belum tinggi di kalangan para petugas kesehatan, kader Puskesmas, dan ibu hamil sendiri. Mereka lebih cenderung hanya memperhatikan kondisi fisik. Psikoedukasi mengenai kecemasan, teknik relaksasi, dan teknik afirmasi positif yang diberikan kepada para kader Puskesmas adalah salah satu cara yang dapat digunakan dalam memberikan pengetahuan yang lebih dalam lagi mengenai kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dengan risiko tinggi. Berdasarkan uji *pre-test* dan *post-test*, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan dari para kader puskesmas terkait kecemasan pada ibu hamil dengan risiko tinggi intervensi ( $M=84.3$ ;  $SD=5,6$ ) mengalami peningkatan yang signifikan dibanding dengan sebelum intervensi ( $M=42.4$ ;  $SD=8.3$ ). Selain itu, hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan perangkat lunak JASP menunjukkan nilai  $p$ -nilai sebesar  $0,002$  ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan program intervensi yang dilakukan dalam melakukan peningkatan pemberdayaan para kader PKB di kelurahan X untuk bisa mengatasi kecemasan ibu hamil dengan risiko tinggi, maka ada beberapa rekomendasi yang bisa digunakan sebagai acuan bagi berbagai pihak yakni:

1. Pihak Puskesmas X diharapkan bisa melakukan sosialisasi mengenai kondisi kesehatan secara menyeluruh, baik itu secara fisik dan psikologis pada ibu hamil.
2. Para kader PKB yang sudah mendapatkan program psikoedukasi diharapkan mampu melanjutkan program ini dan mengimplementasikan pengetahuannya dalam membantu mengurangi kecemasan ibu hamil dengan risiko tinggi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Amelia, D. R. (2016). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pengasuhan anak pada komunitas ibu anggota

Posyandu. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 5(1), 112-118.

Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196-208. Retrieved from : <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sin/article/view/6716>

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023, Maret 31). *Angka Kematian Ibu/AKI (Maternal Mortality Rate/MMR) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi, 2020*. Diambil kembali dari bps.go.id: <https://www.bps.go.id/statictable/2023/03/31/2219/angka-kematian-ibu-aki-maternal-mortality-rate-mmr-hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi-2020.html>

Bahrami, N., Farahani, E., Yousefi, B., Hosseinpour, F., Griffiths, M. D., & Alimoradi, Z. (2023, May 8). Association of social capital with mental health and quality of life among low- and high-risk pregnant women. *Midwifery*, 123. doi: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103727>.

Barnessa, L., & Handiwono, A. (2020). Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan. *Jurnal STUPA (Sains, Teknologi, Perancangan, Arsitektur)*, 2(2), 2041-2050. doi:doi: 10.24912/stupa.v2i2.8568

Delucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups: For children and adolescents*. America: SAGE Publications, Inc.

Domoney, J., Hunter, M., Howard, L., & Mycroft R. (2012). *Wellbeing in Pregnancy*. London: NHS Foundation.

Dunn, L. L., Handley, M. C., & Shelton, M. (2007). Spiritual Well-being, Anxiety, and Depression in Antepartal Women on Bedrest. *Issues in Mental Health Nursing*, 28, 1235-1246. doi:10.1080/01612840701651504.

- Evertz, K., Janus, L., & Linder, R. (2021). *Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology (Integrating Research and Practice)*. Switzerland: Springer Nature Switzerland AG. doi:10.1007/978-3-030-41716-1.
- Fischbein, R. L., Nicholas, L., Kingsbury, D. M., Falleta, L. M., Baughman, K. M., & VanGeest, J. (2019). State anxiety in pregnancies affected by obstetric complications: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 257*, 214-240. doi:10.1016/j.jad.2019.07.007.
- Gilbert, E. S., & Harmon, J. S. (2010). *Manual of high risk pregnancy & delivery* (5 ed.). St. Louis: Mosby.
- Intermountain Primary Children's Hospital. (2018 - 2022). *Relaxation Workbook*. United States: Intermountain Healthcare.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, Oktober 3). Retrieved from Peningkatan Keterampilan Dasar Kader Posyandu untuk Mendukung Integrasi Layanan Primer: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/peningkatan-keterampilan-dasar-kader-posyandu-untuk-mendukung-integrasi-layanan-primer#>
- Kingston, D., Austin, M.-P., Heaman, M., McDonald, S., Lasiuk, G., Sword, W., Bringer, A. (2015). Barriers and facilitators of mental health screening in pregnancy. *Journal of Affective Disorders, 186*, 350-357. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.029.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(12), 112-124. doi:10.20473/JPKM.v1i22016.112-124.
- Maguire, P. N., Clark, G. I., & Wootton, M. B. (2018). The efficacy of cognitive behavior therapy for the treatment of perinatal anxiety symptoms: A preliminary meta-analysis. *Journal Anxiety Disorder, 60*, 26-34. doi:10.1016/j.janxdis.2018.10.002.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5*(1), 161-167. doi:http://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524
- Martiana, M., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9*(1), 1-11.
- Nilni, Y. I., Mehralizade, A., Mayer, L., & Milanovic, S. (n.d.). Treatment of depression, anxiety, and trauma-related disorders during the perinatal period: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 136-148*. doi:10.1016/j.cpr.2018.06.004.
- Nugroho, R. N., & Cahyanti, R. D. (2017). Hubungan Partisipasi Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Risiko Tinggi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 6*(2), 1166-117.
- Puskesmas Kedungmundu. (2020). *Profil Puskesmas Keudngmundu 2020*. Semarang: Puskesmas Kedungmundu.
- Rangkuti, N. A., & Harahap, M. A. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN USIA IBU HAMIL DENGAN KEHAMILAN RISIKO TINGGI DI PUSKESMAS LABUHAN RASOKI. *Jurnal Education and Development, 8*(4), 513.
- Ristiana, R., Prayitno, S. S., Widowati, E. G., & Suminar, D. R. (2023). Psikoedukasi 'Anxietywarrior.go' untuk Gangguan Kecemasan. *Abdimasku, 6*(2), 622-627.
- Rosmaharani, S., Noviana, I., & Susilowati, A. (2019). Optimalisasi Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anak Retardasi Mental Melalui Psikoedukasi Keluarga di Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan BSI, 7*(2), 108-113. Retrieved from <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/104/101>.

- Rubarth, L. B., Schoening, A. M., Cosimano, A., & Sandhurst, H. (2012). Women's Experience of Hospitalized Bed Rest During High-Risk Pregnancy. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41(3), 398-407. doi:10.1111/j.1552-6909.2012.01349.x.
- Sadya, S. (2022, Oktober 4). *Jumlah Kematian Ibu di Indonesia Meningkat 59,69% pada 2021*. Dipetik Juli 2023, 2023, dari DataIndonesia.id: <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/jumlah-kematian-ibu-di-indonesia-meningkat-5969-pada-2021>
- Sandy, D. M., & Sulistyorini, S. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN FREKUENSI KUNJUNGAN ANTENATAL CARE. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(1), 47-53.
- Subagiyo, H. (2013). *Roleplay*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. <https://repository.bbg.ac.id/bitstream/636/1/Roleplay.pdf>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Surtiati, E., & Astuti, Y. S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 445-451. doi:10.34011/juriskesbdg.v12i2.834
- TalkPlus. (2015, Juli). *Perinatal Wellbeing*. Diambil kembali dari Talkplus: <https://www.talkplus.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/TalkPlus-Perinatal-Care-Book.pdf>
- Wang, X., Xu, H., Liu, X., Yan, J., Chen, C., & Li, Y. (2023). Evaluating the effect of psychoeducational interventions on prenatal attachment and anxiety/depression in pregnant women and partners: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 342, 33-34. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.131
- World Health Organization (WHO). (2019, Februari 22). *Maternal mortality*. Retrieved Agustus 12, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yuen, W. S., Lo, H. C., Wong, W. N., & Ngai, F. W. (2022). The effectiveness of psychoeducation interventions on prenatal attachment: A systematic review. *Midwifery*, 104. doi:https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.10318.

## Hubungan Antara *Psychological Capital* dengan *Work Life Balance* pada Karyawan Generasi Milenial

*(The Relationship Between Psychological Capital and Work Life Balance in Millennial Generation Employees)*

Tesha Widyanari\*, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Kristiana Haryanti, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : <sup>\*)</sup>17e10084@student.unika.ac.id

### Abstract

*The rapid development of digital technology in today's industrial era provides convenience, but there are also obstacles that need to be faced, including in the field of human resources. Employees who have high work productivity need a balance between work and personal life (work life balance). Individual internal characteristics, one of which is psychological capital that needs to be built so that individuals tend to get things done optimally. Psychological capital can be an important factor to achieve work life balance. Millennial generation employees are more interested in work life balance than generation X or baby boomers. This research was conducted to test empirically the relationship between psychological capital and work life balance. The characteristics of the respondents were represented by 84 employees of PT. X in Yogyakarta based on certain requirements (purposive sampling). Data collection is done through scale distribution. This type of research is quantitative research. The measurement of the work life balance variable uses the work life balance scale consisting of 17 items. The measurement of psychological capital variables uses a positive psychological capital scale consisting of 23 items. Test the validity and reliability using the Cronbach's Alpha technique. Normality test using the Shapiro Wilk technique. The correlation test used is the Spearman's Rho technique. The results of the study show that there is a positive and significant relationship between Psychological Capital and Work Life Balance. The results of this study can be a suggestion for employees and companies to increase psychological capital to achieve work life balance.*

**Keywords:** *Psychological Capital, Work Life Balance, Millennial Employee*

### PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi digital pada era industri memberikan banyak kemudahan, di sisi lain juga terdapat hambatan-hambatan yang perlu dihadapi. Perkembangan teknologi ini juga akan memberikan dampak positif maupun dampak negatif terhadap berbagai bidang kehidupan, salah satunya pada bidang sumber daya manusia. Saat ini, batasan antara pekerjaan dan kehidupan karyawan di luar pekerjaannya menjadi tidak jelas karena karyawan bisa dihubungi (*on call*) dalam 24 jam. Beban kerja yang berat dan tuntutan pekerjaan yang meningkat telah mempersulit karyawan dalam menangani

pekerjaan dan tanggung jawab pribadinya. Karyawan yang memiliki produktivitas kerja tinggi membutuhkan keseimbangan antara kehidupan di dalam pekerjaan dengan kehidupan di luar pekerjaannya (*work life balance*). Karyawan yang mampu mengelola dirinya sehingga dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dalam pekerjaan serta tetap memiliki kualitas hidup yang baik dalam kehidupan pribadi dan keluarganya dapat menjadi perwujudan dari karyawan yang mencapai *work life balance*. Tercapainya *work life balance* yang baik pada karyawan akan menimbulkan antusiasme yang tinggi terhadap pekerjaan, kebanggaan terhadap pekerjaan,

dan komitmen atas berbagai peran dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadinya.

Karyawan seringkali mengalami permasalahan dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab dalam pekerjaan dengan peran dalam kehidupan pribadi. Ada waktu dimana karyawan harus membuat suatu keputusan atas tuntutan yang muncul karena peran dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Wambui, dkk. (2017) menyatakan bahwa tidak tercapainya keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan atau yang disebut sebagai *work life imbalance* akan menyebabkan resiko besar bagi kesejahteraan karyawan serta kinerja organisasi. Banyak organisasi mulai menyadari akan resiko tersebut sehingga mereka memfokuskan pada peningkatan *work life balance* untuk karyawannya. Banyak organisasi yang menyediakan program *family-friendly benefits* yang dibutuhkan karyawan sebagai upaya untuk mencapai kesetaraan antara kehidupan dan pekerjaan (Ganapathi, 2016).

*Work life balance* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang dimiliki oleh karyawan (Prakoso, 2018). Faktor internal yang diwujudkan dengan karakteristik diri pada karyawan membuka kesempatan bagi karyawan untuk mencapai *work life balance*. Karakteristik internal dalam diri karyawan memungkinkan karyawan untuk memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan tanggung jawab yang menjadi perhatian mereka dengan baik. Kecenderungan ini menyebabkan konsep *work life balance* menjadi relevan untuk diaplikasikan pada setiap karyawan (Kossek dkk., dalam Russo, 2015). Siu (2013) menemukan bahwa *Psychological Capital* sebagai salah satu dari karakteristik individual, memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap *Work Life Balance*. *Psychological Capital* merupakan sumber daya internal yang dimiliki seseorang untuk membantu dalam mengelola situasi yang sulit. Semakin tinggi *Psychological Capital* dalam diri seseorang, maka ia semakin dapat menjalani dan menyelesaikan setiap tugas dan peran dari berbagai aspek kehidupannya (Siu, 2013). Fenomena *psychological capital* dengan *work life balance* adalah

bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological capital* yang tinggi, seperti *self efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resilience*, cenderung lebih mampu mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Dalam hal ini, *psychological capital* dapat menjadi faktor penting untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi yang sehat dan memuaskan.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan *Psychological capital* sebagai variabel bebas. *Psychological capital* berkaitan dengan perilaku positif individu dalam menyelesaikan pekerjaan di sebuah perusahaan dimana karyawan dapat berkontribusi pada peningkatan efisiensi, moral yang baik maupun kepuasan dalam meningkatkan kinerja dan produktivitas, serta untuk melakukan upaya yang diperlukan dalam situasi yang menantang. Menurut Luthans, Youssef, dan Avolio (2007) *psychological capital* adalah suatu konsep yang menggambarkan potensi dan kapasitas dari karakteristik psikologi positif yang dimiliki individu yang terdiri dari *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resiliency*.

Dalam penelitian ini, responden yang akan dijadikan subjek penelitian adalah karyawan generasi milenial. Penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini belum menggunakan karyawan generasi milenial sebagai subjek penelitian.

Berdasar latar belakang tersebut, pada bagian ini peneliti akan meneliti terkait hubungan antara *psychological capital* dengan *work life balance*. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *Psychological Capital* dengan *Work Life Balance* pada karyawan generasi Milenial.

#### *Work Life Balance*

Kirchmeyer (2000) mengartikan *work life balance* sebagai pencapaian pengalaman yang memunculkan kebanggaan pada seluruh aspek kehidupan yang membutuhkan sumber daya pribadi berupa tenaga, waktu, dan tanggung jawab untuk dapat dialokasikan dengan maksimal pada seluruh aspek kehidupan. Sejalan dengan pendapat Kirchmeyer, Wheatley

(2012) mengemukakan bahwa *work life balance* atau yang dapat diartikan sebagai keseimbangan kehidupan kerja menunjukkan tentang kapabilitas individu yang memiliki kemampuan untuk menjalankan tanggung jawab dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan sebaik mungkin. Konsep lain datang dari Farentino, dkk. (2022) yang mengungkapkan bahwa *work life balance* sebagai gambaran individu yang memiliki kemampuan untuk menyelaraskan antara kehidupan pribadi dan kehidupan pekerjaan. Fisher (2002) mengemukakan *work life balance* sebagai multidimensional konsep yang meliputi pemanfaatan waktu, tenaga, tujuan, dan tekanan yang dilakukan individu dalam pekerjaan dan kehidupan. Berdasarkan definisi dan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *work life balance* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk dapat mencapai keseimbangan dalam melaksanakan berbagai peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan dan kehidupan.

Penerapan *work life balance* merupakan suatu rangkaian perubahan dari budaya organisasi yang sengaja dibentuk untuk meminimalisir terjadinya konflik antara tanggung jawab dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work life conflict*) dan memungkinkan karyawan untuk dapat mengoptimalkan kinerjanya dan menjalani peran lainnya dalam kehidupan pribadi dengan maksimal. Penerapan *work life balance* dapat meningkatkan moral karyawan, meningkatkan *mindset* positif pada karyawan terhadap berbagai hal dalam pekerjaan, meliputi: peningkatan kualitas pelayanan, kepuasan terhadap organisasi, keterikatan dan komitmen terhadap pekerjaan, serta efektivitas pekerjaan (Risna dkk., 2017). Tidak tercapainya *work life balance* pada karyawan dapat menimbulkan gangguan emosional seperti perasaan bersalah, perasaan tidak bersemangat, dan kelelahan akibat jam kerja yang terlalu lama. Keberhasilan suatu organisasi tergantung pada kinerja setiap karyawannya. Jika *work life balance* seorang karyawan cenderung stabil, maka mereka akan jauh lebih bahagia di tempat kerja sehingga menghasilkan produktivitas yang lebih tinggi.

Peningkatan dan pencapaian *work life balance* merupakan tanggung jawab bersama antara perusahaan dan karyawan. Karyawan menganggap *work life balance* sebagai pilihan untuk mengatur tugas-tugas dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi. Perusahaan menganggap *work life balance* sebagai tantangan untuk mewujudkan lingkungan yang kondusif di perusahaan sehingga karyawan dapat bekerja secara efektif dan maksimal (Asepta & Maruno, 2017). Perusahaan dapat menawarkan beberapa fasilitas pendukung untuk keseimbangan kehidupan kerja karyawan dengan durasi bekerja yang fleksibel, *gathering* untuk karyawan, *child care*, dan jadwal *shift* karyawan. Untuk karyawan, ini akan membuat karyawan termotivasi, loyal, dan berkomitmen untuk perusahaan karena telah berusaha untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi karyawan itu sendiri. Untuk perusahaan, hal ini dapat mengurangi *turnover* karyawan dan meningkatkan keuntungan perusahaan.

Fisher, Bulger, dan Smith (dalam Wicaksana, 2020), menyebutkan bahwa terdapat empat aspek *Work Life Balance*, yaitu: *Work Interference With Personal Life (WIPL)*, aspek ini menunjukkan seberapa jauh pekerjaan dapat menghambat tanggung jawab individu dalam kehidupannya. Misalnya, beban pekerjaan dapat membuat individu sukar dalam mengelola waktu untuk kehidupan pribadinya. *Personal Life Interference With Work (PLIW)*, aspek ini menunjukkan seberapa jauh kehidupan pribadi individu dapat menghambat pekerjaannya. Misalnya, apabila individu sedang mengalami kesulitan di dalam kehidupannya, hal ini dapat menurunkan performa kerja individu. *Personal Life Enhancement Of Work (PLEW)*, aspek ini menunjukkan seberapa jauh kehidupan seseorang dapat memperkuat performa individu dalam pekerjaan. Misalnya, perasaan senang dalam diri individu karena kehidupan pribadinya yang menyenangkan dapat meningkatkan semangat individu dalam bekerja. *Work Enhancement Of Personal Life (WEPL)*, aspek ini menunjukkan seberapa jauh pekerjaan dapat memperkuat mutu kehidupan individu. Misalnya keahlian yang didapatkan individu

dalam pekerjaan, memungkinkan individu menggunakan keahlian tersebut dalam kehidupan pribadi.

#### *Psychological Capital*

Luthans, dkk. (2007) mendefinisikan *Psychological Capital* atau disebut juga sebagai *PsyCap* sebagai karakteristik dari kondisi psikologi seseorang yang meliputi berupaya untuk sukses dalam tugas yang menantang, membuat atribusi positif tentang kesuksesan yang sudah dicapai dan kesuksesan yang akan dicapai, menemukan cara untuk mencapai tujuan, mampu bertahan dan bangkit kembali untuk mencapai sukses. Menurut Peterson, dkk (2011), *psychological capital* adalah kapabilitas pokok dari individu untuk memberi dorongan pribadi, proses dalam memahami informasi, keinginan untuk berjerih payah, dan memperlihatkan kinerja yang baik. Menurut Bakker dan Demerouti (2008), *psychological capital* adalah dimensi psikologis seseorang yang berkaitan dengan perasaan menyenangkan, kemampuan untuk dapat mengendalikan dan memberi pengaruh pada sekitar, serta kemampuan karyawan, yang dikarakteristikan dengan adanya efikasi diri, optimisme, harapan, dan resiliensi. Berdasarkan definisi dan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological capital* adalah karakteristik yang dimiliki individu untuk mampu membuat atribusi positif, menemukan cara untuk mencapai tujuan, berhasil dalam mengerjakan tugas, serta bertahan dan bangkit dalam situasi sulit sehingga individu memiliki motivasi diri, rasa gembira, proses kognitif, kemauan untuk berjuang, kinerja yang baik, dan kemampuan untuk memberi dampak.

Luthans dkk. (2007) menyatakan bahwa terdapat empat aspek *psychological capital*, yaitu : *Self-Efficacy*, memiliki kepercayaan diri mengenai kemampuannya untuk mengerahkan seluruh potensi pribadi sehingga dapat menghadapi tugas yang menantang dan berusaha menyelesaikan tugas tersebut dengan melakukan segala upaya yang diperlukan. Optimisme, membuat atribusi positif mengenai keberhasilan yang telah dicapai dan akan

dicapai, mampu beradaptasi secara positif terhadap pengalaman negatif, serta mampu menilai dan mengintrospeksi kapabilitas pribadi dalam situasi tertentu. *Hope*, kemampuan dalam mengidentifikasi tujuan dan cara-cara untuk mencapai tujuan, keteguhan dalam mencapai tujuan, mengaplikasikan cara-cara untuk mencapai tujuan, dan memiliki emosi positif dan semangat yang nampak dari keberhasilannya mencapai tujuan. *Resilience*, kemampuan mengatasi masalah secara positif dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap resiko, kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, kebimbangan, masalah, kegagalan, dan melakukan transformasi positif serta pengembangan tanggung jawab.

#### *Generasi Milenial*

Responden penelitian ini merupakan karyawan generasi milenial. Penentuan sampel berdasar persyaratan tertentu sesuai kondisi organisasi yang diteliti (*purposive sampling*), antara lain: karyawan berstatus pegawai tetap; karyawan bekerja pada bagian HRD, *Finance*, *Quality Control*, *Warehouse*, dan *Engineering*, karyawan berusia 23-41 tahun.

Milenial digolongkan dalam generasi yang lahir pada 1982 - 2000 (Twenge, 2010). Generasi milenial memiliki sifat dan ciri-ciri yaitu sangat cerdas akan teknologi (Solaja & Ogunola, 2016), mampu melakukan banyak aktivitas secara bersamaan (*multitasking*), menginginkan kebebasan dan fleksibilitas terkait jam kerja, dan cenderung terbuka untuk berkomunikasi dengan pimpinan (Putriastuti & Stasi, 2019; Moorthy, 2014). Generasi milenial memiliki aspek negatif dimana mereka memiliki tingkat loyalitas yang rendah terhadap perusahaan (Moorthy, 2014). Mereka bersedia untuk meninggalkan pekerjaan mereka dan mencari peluang karir yang lebih baik, dimana hal itu menunjukkan kurangnya komitmen untuk organisasi (Moorthy, 2014). Generasi milenial juga memiliki aspek positif dimana mereka sangat optimis, percaya diri dan tidak ragu memberikan kinerja yang terbaik (Wolor, dkk., 2020). Mereka juga berusaha untuk bekerja secara maksimal sehingga mendapatkan promosi dan

penghargaan dari perusahaan (Moorthy, 2014). Milenial suka akan tantangan untuk mencapai segala sesuatu yang mereka inginkan (Putriastuti & Stasi, 2019; Anderson dkk., 2016). Generasi milenial berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya yang terkesan lebih konvensional. Generasi milenial memiliki keinginan yang lebih besar daripada generasi X dan *Baby Boomers* dimana *work life balance* dapat tercapai dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Buzza, 2017). Milenial menginginkan adanya *work life balance* dimana terjadi keselarasan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Dengan begitu, mereka dapat bekerja secara optimal (Putriastuti & Stasi, 2019).

Generasi milenial saat ini menjadi fokus perhatian bagi organisasi karena terdapat perbedaan perilaku dan pemikiran antara generasi milenial dengan generasi sebelumnya. Karakteristik karyawan milenial menurut Schwartz, dkk. (2018) adalah memiliki *view on authority*, yaitu mengedepankan kerja sama dalam tim yang cerdas dan kreatif, memiliki semangat kerja yang tinggi, berorientasi pada tujuan, realistis, memiliki gaya interaksi yang partisipatif, menginginkan adanya umpan balik dari hasil kerja yang dilakukan, dan menginginkan fleksibilitas dan pilihan dalam bekerja. Berbagai karakteristik inilah yang mendorong generasi milenial lebih menginginkan *work life balance* daripada generasi sebelumnya karena generasi milenial lebih mengutamakan kerjasama dan fleksibilitas dalam pekerjaan.

Setiap individu memiliki sumber daya dalam dirinya, salah satunya *psychological capital*, yang dapat dikonstruksikan dan dialokasikan dalam setiap peran kehidupannya. Meskipun setiap dimensi dalam *psychological capital* telah memiliki kerangka teorinya masing-masing dan dapat bertumpu sebagai konsep yang mandiri, tetapi ketika dimensi-dimensi tersebut dipadukan dalam konsep *psychological capital* maka akan memberikan pengertian yang komprehensif (Luthans dkk., 2015). Luthans, dkk. (2007) menyatakan bahwa terdapat empat aspek *psychological capital*, yaitu *optimism*, *hope*, *self efficacy*, dan *resiliency*.

Penelitian yang dilakukan Badri dan Panatik (2020), Chan dkk. (2016), Situmorang dan Wijayanthi (2018) mengidentifikasi bahwa *self-efficacy* berhubungan positif dengan *work life balance*. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi dapat meningkatkan kemungkinan untuk mencapai *work-life balance* yang lebih besar. *Self-efficacy* memungkinkan individu untuk memiliki keyakinan dalam mengambil keputusan ketika diperhadapkan pada konflik peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dan menganggap konflik peran tersebut sebagai aspek yang saling membangun (Morganson, dkk., 2014).

Bouzari dan Karatepe (2020) mengidentifikasi bahwa *work life balance* adalah pendorong dari optimisme. *Optimism* memungkinkan individu untuk memiliki persepsi positif mengenai banyaknya tuntutan dari aspek pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga ia akan menganggap bahwa tuntutan-tuntutan tersebut merupakan aspek yang saling mendukung (Morganson, dkk., 2014).

Duggleby, Cooper, & Penz (2009) mengungkapkan bahwa *hope* dapat menjadi alat mediasi untuk hubungan antara tekanan psikologis dan kepuasan hidup. Harapan positif berhubungan dengan dukungan instrumental untuk suatu tindakan (Roesch, dkk., 2010). *Hope* memungkinkan individu untuk menghadapi konflik peran yang terjadi dengan menentukan pemecahan masalah yang terbaik dari konflik peran karena pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Morganson, dkk., 2014).

Nugraha (2022) dan Millar, dkk., (2007) menemukan ada hubungan yang positif dan signifikan antara *resilience* dan *work life balance*. Riley (2012) mengakui bahwa *resilience*, dapat mengendalikan gangguan pekerjaan dan keluarga, yang berpengaruh terhadap *job-family satisfaction* dan kesehatan psikologis. *Resilience* memungkinkan individu memiliki persepsi bahwa banyaknya tuntutan peran dapat menjadi tantangan dimana individu dapat menyelesaikan konflik peran yang terjadi (Morganson, dkk., 2014).

Prakoso (2018) meneliti tentang *psychological capital* dengan *work life balance* menunjukkan bahwa

*psychological capital* memiliki hubungan yang positif, kuat, dan signifikan dengan *work life balance*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Ummah dan Novianti (2018) meneliti tentang *work life balance* yang ditinjau dari *psychological capital* menemukan adanya hubungan positif antara *psychological capital* dengan *work life balance*. Adisti (2022) meneliti mengenai *psychological capital* dengan *work life balance* memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *psychological capital* dengan *work life balance*. Samroodh, dkk (2022) yang meneliti tentang *job resources* ditinjau dari *psychological capital* dengan *work life balance* menemukan bahwa *psychological capital* berhubungan secara positif dan signifikan dengan *work life balance*. Dalam penelitian lain, Awan (2021) meneliti tentang *psychological capital* dengan *work life balance* dan *ethical climate* menunjukkan bahwa *psychological capital* dengan *work life balance* berhubungan secara positif. Sen dan Hooja (2015) juga meneliti mengenai *psychological capital* dengan *work life balance* pada polisi di India menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *work life balance* pada polisi di India. Siu (2013) meneliti mengenai *psychological capital*, *work well-being*, dan *work-life balance* pada karyawan di China menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *work life balance* pada karyawan di Cina.

Berdasarkan dinamika hubungan antara *psychological capital* dengan *work life balance* tersebut, peneliti mengajukan hipotesis: ada hubungan positif dan signifikan antara *Psychological Capital* dengan *Work Life Balance* pada karyawan generasi milenial.

## METODE

Dalam penelitian ini, variabel tergantung adalah *Work Life Balance* sedangkan variabel bebas adalah *Psychological Capital*. Penelitian ini dilakukan di PT. X di Yogyakarta dengan populasi 126 orang. Karakteristik responden penelitian ini adalah generasi milenial yaitu generasi yang lahir pada 1982 - 2000 (Twenge, 2010) yang berusia 23-41 tahun pada tahun

2023. Selanjutnya, teknik *sampling* yang dipakai adalah *purposive sampling*, dengan karakteristik sebagai berikut: karyawan yang memiliki kedudukan sebagai pegawai tetap; karyawan yang bekerja pada bagian HRD, *Finance*, *Quality Control*, *Warehouse*, dan *Engineering*. Jumlah sampel yang memenuhi persyaratan tersebut sebanyak 84 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena perusahaan yang menjadi subjek penelitian terbagi atas berbagai divisi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan 2 (dua) skala, yaitu Skala *Work Life Balance* dan Skala *Psychological Capital*.

Skala pertama yang digunakan adalah Skala *Work Life Balance*. Skala ini menggunakan skala Likert di mana peneliti menyediakan 5 alternatif jawaban: Sangat Sering (SS) - 5, Sering (S) - 4, Kadang-kadang (K) - 3, Jarang (J) - 2, Tidak Pernah (TP) - 1. Fisher, Bulger, dan Smith (2009) menyebutkan bahwa terdapat empat aspek *Work Life Balance*, yaitu: *Work Interference With Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference With Work (PLIW)*, *Personal Life Enhancement Of Work (PLEW)*, *Work Enhancement Of Personal Life (WEPL)*. Pengukuran variabel *work life balance* terdiri dari 17 item pernyataan menggunakan alat ukur skala hasil adaptasi dari kuesioner Gwenith G. Fisher, Carrie A. Bulger and Carlla S. Smith (2009). Berikut contoh item pertanyaan untuk Skala *Work Life Balance*:

1. Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya
2. Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan

Skala kedua yang digunakan adalah Skala *Psychological Capital*. Skala ini menggunakan skala Likert di mana peneliti menyediakan 5 alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS) - 5, Setuju (S) - 4, Netral (N) - 3, Tidak Setuju (TS) - 2, STS (Sangat Tidak Setuju) - 1. Luthans dkk., 2007 menyebutkan bahwa terdapat empat aspek *Psychological Capital* meliputi: *Self efficacy*, *Optimism*, *Hope*, *Resilience*. Pengukuran variabel *psychological capital* terdiri dari 23 item menggunakan alat ukur skala *positive psychological capital* dari kuesioner Manurung (2016). Berikut

contoh item pertanyaan untuk Skala *Psychological Capital*:

1. Saya bisa beradaptasi dengan baik meski dalam situasi yang sulit
2. Saya takut untuk berharap banyak ketika dihadapkan pada situasi yang rumit

Untuk menguji validitas dan reliabilitas, digunakan program SPSS menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Untuk melakukan uji normalitas, penelitian ini menggunakan teknik *Saphiro Wilk*. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian dengan 2 (dua) variabel digunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

## HASIL

### *Uji Validitas dan Reliabilitas*

Penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas. Data dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* > 0,70. Untuk skala *Psychological Capital*, jumlah item total yang valid sebanyak 23 item dengan koefisien validitas skala *Psychological Capital* sebesar 0,509-0,877. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,970 sehingga dinyatakan reliabel. Untuk skala *Work Life Balance*, jumlah item total yang valid sebanyak 17 item dengan koefisien validitas skala *Work Life Balance* sebesar 0,641-0,951. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0,975 sehingga dinyatakan reliabel. Subyek yang diperoleh 84 dengan taraf signifikansi 5% dengan nilai *r*-tabel sebesar 0,213.

### *Uji Normalitas*

Penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro Wilk* untuk melakukan uji normalitas karena jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak kurang dari 100 sampel. Data dapat dikatakan terdistribusi secara normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Hasil uji statistika pada variabel *Psychological Capital* menyatakan nilai 0,940 dengan signifikansi ( $p < 0,05$ ) sehingga berdistribusi tidak normal. Hasil uji statistika pada variabel *Work Life Balance* menunjukkan nilai 0,794 dengan signifikansi ( $p < 0,05$ ) sehingga berdistribusi tidak normal.

### *Uji Korelasi*

Penelitian ini menggunakan teknik *Spearman's Rho* untuk melakukan uji korelasi antara kedua variabel. Hasil perhitungan statistika menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,446 ( $p < 0,001$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *work life balance*.

## DISKUSI

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Psychological Capital* dengan *Work Life Balance*, dimana semakin tinggi *Psychological Capital*, maka semakin tinggi pula *Work Life Balance*. Oleh karena itu, hipotesis dari penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil penelitian ini sependapat dengan temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adisti (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara *work life balance* dengan *psychological capital* secara positif. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2018) juga mendukung hasil penelitian ini, dimana Prakoso (2018) meneliti tentang *psychological capital* dengan *work life balance* menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan yang positif, kuat, dan signifikan dengan *work life balance*. Sependapat dengan penelitian tersebut, Ummah dan Novianti (2018) meneliti tentang *work life balance* yang ditinjau dari *psychological capital* menemukan adanya hubungan positif antara *psychological capital* dengan *work life balance*. Adisti (2022) meneliti mengenai *psychological capital* dengan *work life balance* memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *psychological capital* dengan *work life balance*. Samroodh, dkk (2022) yang meneliti tentang *job resources* ditinjau dari *psychological capital* dengan *work life balance* menemukan bahwa *psychological capital* berhubungan secara positif dan signifikan dengan *work life balance*. Dalam penelitian lain, Awan (2021) meneliti tentang *psychological capital* dengan *work life balance* dan *ethical climate* menunjukkan bahwa *psychological capital* dengan *work life balance* berhubungan secara positif. Sen dan Hooja (2015)

juga meneliti mengenai *psychological capital* dengan *work life balance* pada polisi di India menemukan bahwa *psychological capital* dan *work life balance* memiliki hubungan yang positif dan signifikan pada polisi di India. Siu (2013) meneliti mengenai *psychological capital*, *work well-being*, and *work-life balance* pada karyawan di China menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *work life balance* pada karyawan di China.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki konsistensi dengan penelitian sebelumnya dan memiliki kesesuaian dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu : terdapat hubungan positif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *work life balance* pada karyawan generasi milenial.

#### SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan tujuan penelitian yaitu menguji secara empiris mengenai hubungan antara *psychological capital* dengan *work life balance* pada karyawan generasi milenial. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil dimana variabel *psychological capital* berhubungan secara positif dan signifikan terhadap variabel *work life balance*. Dengan kata lain, hipotesis dari penelitian ini diterima. Hasil tersebut dapat diperoleh berdasarkan nilai koefisien korelasi antara variabel *psychological capital* dan *work life balance* sebesar 0,446 yang mengindikasikan adanya hubungan yang positif sebesar 44,6%. Tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu untuk menguji secara empiris hubungan antara *psychological capital* dengan *work life balance* pada karyawan generasi milenial. Penelitian ini masih menggunakan variabel independen yang terbatas pada *psychological capital*. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti variabel independen yang lainnya seperti *societal factors* dan *organizational factors* (Prakoso, 2018).

#### DAFTAR PUSTAKA

Adisti, I. A. (2022). Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Psychological Capital Pada

Mahasiswa Yang Bekerja, Naskah Publikasi, *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana*.

- Anderson, H. J., Baur, J. E., Griffith, J. A., & Buckley, M. R. (2016). What works for you may not work for (Gen) Me: Limitations of present leadership theories for the new generation, *The Leadership Quarterly*, 28(1), 245–260.
- Anushi, K. & Priyanath, H. M. S. & Tennakoon, Niranjala. (2022). Nexus among Psychological Capital, Work-life Balance and Job Satisfaction of Employees in Apparel Industry, *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 85. DOI:10.4038/sljssh.v2i1.59.
- Asepta, U. Y., & Maruno, S. H. P. (2017). 1.1. UKI-ARTIKEL: Analisis Pengaruh Work Life Balance dan Pengembangan Karir Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT. Telkomsel, Tbk Branch Malang, *JIBEKA Jurnal Ilmiah Bisnis Dan Ekonomi Asia*, 11(1), 77–85.
- Awan, Q. 2021. The Relationship of Psychological Capital with Work-Life Balance and Ethical Climate among Employees. Available at SSRN : <https://ssrn.com/3960885>.
- Badri, S. K. Z., & Panatik, S. A. (2020). The Roles of Job Autonomy and Self-Efficacy to Improve Academics Work-life Balance, *Asian Academy of Management Journal*, 25(2).
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement, *The Career Development International*, 13(3), 209–223.
- Bouzari, M., & Karatepe, O. M. (2020). Does optimism mediate the influence of work-life balance on hotel salespeople's life satisfaction and creative performance?, *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 19 (1), 82-101.
- Buzza, John. (2017). Are You Living to Work or Working to Live? What Millennials Want in the Workplace, *Journal of Human Resources Management and Labor Studies*, 5(2), 15-20. DOI:10.15640/jhrmls.v5n2a3.
- Chan, X. W., Kalliath, T., Brough, P., Siu, O. L., O'Driscoll, M. P., & Timms, C. (2016). Work-family enrichment and satisfaction: The

- mediating role of self-efficacy and work-life balance, *The International Journal of Human Resource Management*, 27(15), 1755-1776.
- D. Wheatley. (2012). Work-life balance, travel-to-work, and the dual career household. *Pers. Rev.*, Vol. 41(6), 813–831.
- Duggleby, W., Cooper, D., & Penz, K. (2009). Hope, self-efficacy, spiritual well-being, and job satisfaction, *Journal of advanced nursing*, 65 (11), 2376-2385.
- Dyson-Washington, F. (2006). The relationship between optimism and work-family enrichment and their influence on psychological well-being, *Drexel University*.
- Farentino, R., Suwarsi, S., & Firdaus, F. S. (2022). Pengaruh Beban Kerja dan Work Life Balance terhadap Kepuasan Kerja, *In Bandung Conference Series: Business and Management*, 2(1).
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement, *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456.
- Ganapathi, R. (2016). A study on work life balance and job satisfaction of women employees working in new private sector banks, *Journal of Management and Research*, 3, 126-130.
- J. Twenge. (2010) "A review of the empirical evidence on generational differences in work attitudes" *J. Bus. Psychol.*, vol. 25, no. 2, pp. 201–210.
- Jones, F., Burke, R. J., & Westman, M. (2006). *Work-Life Balance: A Psychological Perspective*. Psychology Press. New York.
- Kirchmeyer, C. (2000) *Work-Life Initiatives: Greed or Benevolence Regarding Workers Time* Parkes, Louise & Langford, Peter. (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*, 14, 267-284. DOI:10.5172/jmo.837.14.3.267.
- Kusuma, K. A., & Prihatsanti, U. (2016). Hubungan Antara Psychological Capital dengan Disiplin Kerja Karyawan Bagian Produksi PT. Argamas Lestari Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 5(2), 317-321.
- Luthans, F., Avolio B.J., Avey, J.B, & Norman, S.M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541–572
- Luthans, F., Avolio B.J., Avey, J.B, & Suzanne, P. (2010). The Development and Resulting Performance Impact of Positive Psychological Capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21 (1), 41–67.
- Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
- Manurung, A.D.R. 2016. *Alat Ukur Skala Positive Psychological Capital*. Universitas Mercu Buana, Jakarta.
- Millar, P., Liassis, C., Shochet, I., Biggs, H., & Donald, M. (2007). Promoting adult resilience in the workplace: Synthesizing mental health and work-life balance approaches. *In Psychology Making an Impact: Proceedings of the 42nd Conference of the Australian Psychological Society* (pp. 267-271). The Australian Psychological Society Ltd.
- Moorthy, R. (2014). An Empirical Study of Leadership Theory Preferences among Gen Y in Malaysia, *Review of Integrative Business & Economics Research*, 3(2), 398–421
- Morganson, V. J., Litano, M. L., & O'Neill, S. K. (2014). Promoting work–family balance through positive psychology: A practical review of the literature, *The Psychologist-Manager Journal*, 17(4), 221–244.
- Muliawati, T & Frianto, A. (2020). Peran Work-Life Balance dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja

- Karyawan Milenial : Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 20 (20).
- Nugraha, P. S. A. (2022). Hubungan Resiliensi dengan Work – Life Balance pada Anggota Polisi Wanita di Polda Jatim, *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7 (2).
- Ningrum, I.L. (2020). Pengaruh Career Growth dan Work Life Balance terhadap Intensi Job Hopping pada Karyawan Generasi Y, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Peterson SJ, Luthans F, Avolio BJ, Walumbwa FO, Zhang Z. 2011. Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel Psychology*, 64, 427-450.
- Putriastuti, Bernadeta & Stasi, Alessandro. (2019). How To Lead The Millenials: A Review Of 5 Major Leadership Theory Groups, *Journal of Leadership in Organizations*, 1. DOI:10.22146/jlo.46562.
- Prakoso, R. M. (2018). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Work Life Balance Pada Karyawan PT.X di Yogyakarta. Skripsi. Fkultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Robbins, S.P., Coulter, M. (2018). *Management*. Pearson Education, Inc., New Jersey. USA.
- Russo, Marcello et al .(2015). Workplace and family support and Work-Life Balance: Implications for individual pscyological availability and energy at work, *The Journal of Positive Psychology*.
- Samroodh, M., Anwar, I., Ahmad, A., Akhtar, S., Bino, E., & Ali, M. A. (2022). The Indirect Effect of Job Resources on Employees' Intention to Stay: A Serial Mediation Model with Psychological Capital and Work–Life Balance as the Mediators, *Sustainability*, 15(1), 551.
- Sen, Chandrani and Hooja, Himangini, Psychological Capital & Work-Life Balance: A Study on Police Officers (July 15, 2015), *International Journal of Management and Social Sciences Research*, 4(7), 2015.
- Situmorang, N. Z., & Wijayanti, F. (2018). The effect of self-efficacy and gender on the work-family balance of employees in Yogyakarta. In 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017). *Atlantis Press*.
- Siu, O. L. (2013). Psychological Capital, Work Well-Being, and Work-Life Balance Among Chinese Employees, *Journal of Personnel Psychology*. 12 (4), 170-181.
- Solaja, Oludele & Ogunola, Abiodun. (2016). Leadership Style and Multigenerational Workforce: A Call for Workplace Agility in Nigerian Public Organizations.
- Supriyadi, T., & Rahmani, N.S. (2021). Work-Life Balance, Work Engagement dan Burnout Anggota Polri Generasi Milenial Polda Jawa Tengah. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Schwartz, A. C., Mcdonald, W. M., Vahabzadeh, A. B., & Cotes, R. O. (2018). Keeping Up With Changing Times in Education : Fostering Lifelong Learning of Millennial Learners. 16(1), 14–19. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170004>
- Riley, D. (2012). Work and family interface: Wellbeing and the role of resilience and work-life balance (Doctoral dissertation), University of Waikato.
- Risna, R., Sakka, A., & Yunawati, I. (2017). PENGARUH WORK-LIFE BALANCE (KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA) TERHADAP KEPUASAN KERJA PERAWAT PADA TENAGA KERJA PERAWAT DI BADAN LAYANAN UMUM DAERAH (BLUD) RUMAH SAKIT KONAWA SELATAN TAHUN 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*.
- Roesch, S. C., Duangado, K. M., Vaughn, A. A., Aldridge, A. A., & Villodas, F. (2010). Dispositional hope and the propensity to cope: A daily diary assessment of minority adolescents, *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(2), 191-203.
- Wambui, M. L., Cherotich, B. C., Emily, T., & Dave, B. (2017). Effects of Work life balance on Employee Performance in Institutions of Higher Learning. A Case Study of Kabarak University, *Kabarak Journal of Research and Innovation*, 4(2), 60-79.

Wolor, C. W., Pratama, A., Aditya, S., F, N. F., & Purwana, D. (2020). Adversity Quotient In Improving Millennial Generation Salespeople's Performance In The Industrial Revolution, *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(1), 220–226. DOI:10.18510/hssr.2020.8131

Ummah, W., Noviati, N. P. 2018). Work Life Balance Ditinjau Dari Modal Psikologis Pekerja di Perusahaan Garmen Yogyakarta. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

## ***Dialectical Behavior Therapy Untuk Mengurangi Disregulasi Emosi Pada Penderita Gangguan Kepribadian Ambang***

*(Dialectical Behavior Therapy to Reduce Emotional Dysregulation in Patient with Borderline Personality Disorder)*

**Fidelia Indah Puspita Dewi\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Christin Wibhowo**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Monika Windriya Satyajati**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [fideliaindahpuspidawedi@gmail.com](mailto:fideliaindahpuspidawedi@gmail.com)

### **Abstract**

*Borderline personality disorder is characterized by instability in many life domains such as interpersonal relationships, behavior, cognition, and emotions. One of the symptoms often found in those with borderline personality is emotional dysregulation. The purpose of this research is to find out how dialectical behavior therapy effects on reducing emotional dysregulation in subject with borderline personality disorder. The research design uses a single-case which is non-experimental or case study. Interviews, observation, psychological tests, and the personality scale are used to collect the data. Measurements were made quantitatively with The Difficulties in Emotion Regulation Scale-DERS and qualitatively with interviews and observations. Subject in this research is an 19-year-old adult woman who met the criteria for borderline personality disorder. The intervention consisted of 9 sessions; orientation, behavior analysis, mindfulness skills, distress tolerance, emotional regulation, effective interpersonal and termination. The results show that there was a decrease in the DERS score from 133 to 108. Subject become able to accept and understand the emotions, doesn't get carried away by her negative emotions, accept conditions that can't be changed, and find concrete ways to get through a hard times. These results indicate that DBT can reduce symptoms of emotional dysregulation in subject.*

**Keywords:** *Borderline personality disorder, emotional dysregulation, dialectical behavior therapy, self-injury*

### **PENDAHULUAN**

Kepribadian ambang atau yang sering dikenal dengan *borderline personality disorder* (BPD) merupakan penyakit mental serius yang menyebabkan penderitanya memiliki pola perilaku impulsivitas dan ketidakstabilan secara terus menerus dalam berbagai aspek seperti emosi, kognitif hingga pola relasi (Cailhol, Giquel, & Raynaud, 2012). *American Psychiatric Association* (2013) menunjukkan bahwa jumlah prevalensi BPD diyakini terjadi sekitar 2% dari populasi umum dan sekitar 10% individu ditemukan sebagai pasien rawat jalan. Dimana sekitar 75% individu yang didiagnosis dengan BPD adalah perempuan. Hasil serupa ditunjukkan pada Survei

yang dilakukan Chapman, Jamil, dan Fleisher (2022) memperkirakan prevalensi gangguan kepribadian ambang sebesar 1,6% pada populasi umum dan 20% pada populasi psikiatri yang menjalankan rawat inap. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition* (APA,2013) dijelaskan bahwa gangguan ini ditandai dengan adanya upaya yang besar untuk menghindari penolakan atau pengabaian, ketidakstabilan hubungan interpersonal karena adanya idealisasi dan devaluasi, kekacauan identitas atau ketidakstabilan *self-image*, impulsivitas atau perilaku merusak diri, ketidakstabilan suasana hati atau *mood*, perasaan kosong yang kronis, kesulitan mengendalikan marah, gejala paranoid yang berhu-

bugan dengan gejala disosiatif, dan perilaku bunuh diri atau menyakiti diri (*self-injury*).

Pada dasarnya perilaku menyakiti diri atau *self-injury* merupakan sebuah fenomena yang saat ini kerap dijumpai pada kalangan remaja hingga dewasa awal usia 13 – 21 tahun (Jianusa, 2022). Hasil survei yang dilakukan oleh Kim Ho (2019) menunjukkan bahwa sebanyak lebih dari seperempat orang Indonesia yang didominasi oleh remaja dan dewasa awal (18-24 tahun) pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri dan sebanyak 36% orang Indonesia pernah melukai diri sendiri. Fenomena ini juga ditemukan oleh seorang psikolog klinis bernama Theresia Asri Luberingsih (dalam Humas RSJD Dr. Amino Gondohutomo, 2023) yang mengungkapkan bahwa belakangan ini ia kerap mendapatkan klien dengan keluhan melukai diri, baik dengan melakukan *cutting* (menggoreskan benda tajam ke salah satu bagian tubuh), memukul dan membenturkan kepala ke tembok bahkan menempelkan tangannya di knalpot panas sepeda motor. Menariknya sebagian besar kasus dilakukan oleh mereka yang berusia remaja dan dewasa awal.

Meskipun fenomena tersebut ditemukan pada populasi yang tidak dijelaskan apakah mereka menderita BPD atau tidak, tetapi mengacu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Turner et al. (2015) menjelaskan pada dasarnya laporan jumlah kejadian *self-injury* lebih banyak dilakukan oleh orang dengan kepribadian ambang dibandingkan orang tanpa BPD. Orang dengan kepribadian ambang (ODKA) juga melaporkan tingkat keinginan bunuh diri yang lebih tinggi. Hasil penelitian terbaru semakin memperkuat hasil penelitian Turner et al. (2015) dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Alberdi-Páramo et al. (2021) menjelaskan bahwa perilaku *self-injury* dan percobaan bunuh diri merupakan perilaku inti atau dapat dikatakan sebagai ciri khas dari BPD. Penelitian yang dilakukan pada populasi pasien BPD menunjukkan bahwa 104 dari 134 pasien BPD melaporkan pernah setidaknya satu kali melakukan perilaku percobaan bunuh diri dan 86 pasien (64,2%) melaporkan riwayat *self-injury*, sementara 48 pasien

(35,8%) lainnya tidak memiliki riwayat ini. Bahkan Reichl dan Kaess (2021) menyarankan untuk mempertimbangkan NSSI sebagai penanda yang berguna untuk mendeteksi individu yang berisiko terkena BPD dikarenakan perilaku *self-injury* dan percobaan bunuh merupakan perilaku yang dapat diamati dan lebih mudah dideteksi daripada gejala lain seperti kesulitan interpersonal, atau gangguan identitas.

Menurut Taylor et al (2018) mengungkapkan bahwa kondisi yang sudah dijelaskan tersebut berkaitan dengan ketidakmampuan ODKA dalam melakukan regulasi emosi atau yang sering dikenal dengan disregulasi emosi. Dimana menurut Linehan (2015) disregulasi emosi merupakan salah satu karakteristik dari gangguan kepribadian ambang. Disregulasi emosi yang dimiliki ODKA kemudian memengaruhi munculnya disregulasi perilaku berupa *self-injury* ataupun perilaku percobaan bunuh diri. Penelitian Taghizade, Najafi, dan Rezaei (2021) menemukan bahwa orang dengan gejala gangguan kepribadian ambang memiliki masalah dalam mentolerir tekanan dan meregulasi emosinya. Disregulasi emosi adalah ketidakmampuan individu dalam mengolah atau mengatur respon emosionalnya secara adaptif. Mereka cenderung melakukan *self-injury* sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian, mencari bantuan dan melarikan diri dari situasi sulit yang dihadapi (Nock & Mendes, 2008; Arinda & Mansoer, 2021) . Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah mengakibatkan individu tidak dapat mengelola emosi negatif yang dirasakan sehingga memunculkan perilaku-perilaku yang impulsif dan cenderung membahayakan diri.

Dibutuhkan bantuan psikologis untuk membantu ODKA dalam mengatasi disregulasi emosi yang dimiliki. Terdapat beberapa alternatif terapi yang terbukti efektif bagi penderita gangguan kepribadian ambang, salah satunya adalah *dialectical behavior therapy* (Owens, Nason, dan Yeater, 2018; Amalia 2019; Wafiyah, 2023). DBT menjadi salah satu *evidence-based therapy* yang dapat diberikan pada

mereka yang memiliki gangguan kepribadian ambang atau ciri kepribadian ambang (Perepletchikova et al., 2017; Owens, Nason, dan Yeater, 2018; Iliakis et al., 2019; McMain et al., 2020). Melalui terapi DBT, ODKA akan dibantu untuk memperoleh dan menerapkan beberapa keterampilan khusus untuk mengatasi beberapa gejala yang terdapat pada gangguan kepribadian ambang salah satunya yaitu disregulasi emosi.

Beberapa keterampilan tersebut adalah keterampilan *mindfulness*, *distress tolerance*, *interpersonal effectiveness*, dan regulasi emosi. Dengan keterampilan regulasi emosi yang diajarkan dalam terapi DBT, memungkinkan orang dengan gangguan kepribadian ambang untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam meregulasi emosi (Beaulac, Sandre, & Mercer, 2019). Melalui teknik ini individu akan diajarkan untuk memahami emosi, bagaimana menghentikan emosi negatif, meningkatkan emosi positif, dan bagaimana mengubah emosi negatif yang tidak pada semestinya. Selaras dengan hal tersebut, penelitian Waffiyah (2023) juga menunjukkan meskipun secara statistika DBT tidak menunjukkan pengaruhnya secara signifikan tetapi terapi DBT terbukti dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek penelitiannya yang memiliki ciri kepribadian ambang. Selain itu menurut Salgo et al., (2021), keterampilan individu dalam melakukan *mindfulness* berbanding lurus dengan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi. Semakin baik kemampuan *mindfulness* seseorang maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Melalui keterampilan ini mereka akan dibantu untuk lebih memahami dan menerima perasaannya (Carmona, 2019). Sedangkan dengan keterampilan *distress tolerance* (DT), individu akan dibantu untuk menerima, mentolerir serta bertahan dari kondisi krisis dengan cara menemukan kemampuan strategi coping yang lebih adaptif (Jeffries et al., 2016). Dengan demikian terapi DBT mampu mengurangi salah satu gejala kepribadian ambang yaitu disregulasi emosi.

Adapun urgensi penelitian ini adalah masih minimnya penelitian terkait efektivitas intervensi DBT dalam menurunkan disregulasi emosi pada subjek dengan gangguan kepribadian ambang di negara Timur terkhususnya Indonesia. Berdasarkan *review literature* yang dilakukan, peneliti hanya menemukan satu penelitian eksperimen mengenai keefektifan terapi DBT pada individu dengan ciri kepribadian ambang. Minimnya literasi yang ada juga diperkuat dengan pendapat seorang psikolog klinis Christine Wibhowo (2016) yang mengungkapkan bahwa dari semua literatur psikologi yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, penelitian mengenai topik kepribadian ambang memang masih minim dilakukan. Jika pun ada, biasanya penelitian ini dilakukan oleh peneliti dari bidang kedokteran atau dalam bentuk metode *literature review* dan kuantitatif yang membahas faktor penyebab kepribadian ambang. Meskipun sejauh ini tidak ada cukup bukti untuk menentukan apakah DBT yang diadaptasi secara budaya lebih efektif dibandingkan DBT yang tidak diadaptasi (But, Mahmood, & Naeem, 2021; Haft et al., 2022) tetapi minimnya sumber literasi bagi masyarakat dan peneliti selanjutnya mengenai BPD dan intervensi yang efektif bagi gangguan tersebut dapat memengaruhi perkembangan pengetahuan mengenai gangguan dan intervensi gangguan kepribadian ambang yang ada di Indonesia.

Minimnya penelitian juga memengaruhi pemahaman dan pengetahuan yang dimiliki tenaga profesional dan masyarakat terkait fenomena disregulasi emosi yang dialami ODKA dan bagaimana cara mengatasi disregulasi emosi yang mereka miliki. Padahal fenomena ini merupakan fenomena yang sering terjadi di lapangan dan apabila masalah disregulasi emosi yang dimiliki ODKA tidak segera ditangani maka dapat meningkatkan kerentanan ODKA dalam melakukan tindakan atau perilaku impulsif yang dapat menyebabkan mereka melakukan upaya bunuh diri termasuk *self-injury*. Penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mereka yang melakukan *self-injury* memiliki risiko lebih besar melakukan bunuh diri. Mereka mengaku

memiliki ide-ide bunuh diri bahkan beberapa diantaranya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Olfson et al., 2018; Arinda & Mansoer, 2021). Selain itu, beberapa penelitian (dalam Mirkovic et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara gangguan kepribadian ambang dengan perilaku bunuh diri.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana *dialectical behavior therapy* dapat berpengaruh dalam mengurangi disregulasi emosi pada subjek dengan gangguan kepribadian ambang. Adapun manfaat praktis yang dapat diberikan melalui penelitian ini adalah menambah pengetahuan dan keterampilan bagi tenaga profesional kesehatan mental serta peneliti selanjutnya dalam menangani permasalahan disregulasi emosi pada ODKA dan menjadikan pertimbangan bagi para praktisi selanjutnya untuk mempertimbangkan munculnya perilaku *self-injury* sebagai perilaku yang mendahului pengembangan BPD sehingga dapat melakukan deteksi dini serta pencegahan gangguan kepribadian ambang. Selain itu, diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan pengetahuan mengenai kemampuan regulasi emosi bagi masyarakat dan subjek, dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek dengan kepribadian ambang sehingga dapat membantu mereka dalam menghadapi emosi-emosi yang tidak menyenangkan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *desain single case design* non eksperimental atau studi kasus dengan desain yang digunakan adalah ABA. Dimana A merupakan kondisi sebelum subjek diberikan intervensi, B merupakan kondisi saat pemberian intervensi, dan A merupakan fase tindak lanjut setelah intervensi (*follow up*). Metode ini merupakan metode yang lazim digunakan dalam bidang psikologi klinis dimana peneliti tidak dapat memanipulasi perilaku subjek yang terlibat dalam penelitian yang mana dengan kondisi seperti ini desain eksperimental tidak memungkinkan untuk dapat

diterapkan secara luas sebagaimana mestinya karena pertimbangan etis, metodologis, dan hambatan-hambatan praktis yang ada atau melekat pada *setting* klinis (Kazdin, 2016; Prihatsanti, Suryanto, & Hendriani, 2018). Subjek penelitian merupakan seorang perempuan dewasa awal berusia 19 tahun yang memenuhi kriteria gangguan kepribadian emosional tidak stabil tipe ambang berdasarkan asesmen yang dilakukan peneliti sebelum pemberian intervensi. Dengan kriteria inklusi yaitu mengalami disregulasi emosi yang ditegaskan menggunakan skala *The Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Asesmen dilakukan untuk mengetahui gambaran kepribadian ambang dan disregulasi emosi subjek. Metode asesmen dilakukan dengan wawancara, observasi, tes grafis (DAP, BAUM, HTP), tes wartegg, skala kepribadian ambang milik Wibhowo (2018), dan Skala *The Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Skala DERS digunakan untuk menentukan tingkat disregulasi emosi subjek sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan skala kepribadian ambang merupakan skala kepribadian yang disusun berdasarkan sembilan gejala gangguan kepribadian ambang menurut DSM V. Skala ini digunakan untuk mendukung hasil asesmen asesmen lain dalam menentukan apakah subjek memiliki gangguan kepribadian ambang atau tidak.

Adapun rancangan intervensi yang akan diberikan adalah *dialectical behavior therapy*. Rancangan intervensi yang diberikan mengacu pada penelitian Waffiyah (2023) dan buku milik Linehan (2015) berjudul "DBT - skills training handouts and worksheets" yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan subjek. Intervensi ini terdiri dari 9 sesi yaitu orientasi masalah, analisis perilaku, keterampilan *mindfulness*, *distress tolerance*, regulasi emosi, interpersonal efektif dan terminasi. Dengan durasi masing-masing sesi sekitar 60-90 menit. Pengukuran atau analisis data dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi dengan cara membandingkan kondisi subjek saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Peneliti melakukan analisis secara kuantitatif dengan membandingkan

skor *The Difficulties in Emotion Regulation Scale*–DERS sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan pengukuran secara kualitatif dilakukan dengan cara melalui wawancara dan observasi subjek selama proses intervensi, saat evaluasi akhir dan masa *follow-up*.

## HASIL

### *Gambaran Kepribadian Ambang dan Disregulasi Emosi Subjek*

Berdasarkan hasil integrasi dari berbagai macam asesmen dan rujukan yang ada pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition* (DSM-V), maka subjek memenuhi kriteria diagnostik F60.31 Gangguan kepribadian Emosional Tidak stabil (tipe ambang) (301.83). Beberapa gejala ini juga semakin didukung dengan hasil skala kepribadian ambang (Wibhowo, 2018) yang menunjukkan bahwa subjek tergolong dalam kategori tinggi. Adapun beberapa gejala gangguan kepribadian ambang yang ada pada diri subjek adalah muncul ide-ide untuk mengakhiri hidup, perilaku melukai diri, perasaan kosong yang kronis, sering marah serta kesulitan dalam mengendalikan amarah, *mood* yang tidak stabil dan reaktif, pola hubungan interpersonal yang tidak stabil dan terus menerus yang ditandai dengan pertukaran antara idealisasi dan devaluasi yang ekstrem, ketidakstabilan gambaran diri atau perasaan diri, dan usaha yang tidak beraturan untuk menghindari penolakan dan kesendirian. Beberapa faktor yang memengaruhi subjek memiliki kepribadian ambang adalah pola asuh orang tua yang ambivalen, kondisi keluarga yang kurang hangat, sering menyaksikan pertengkaran kedua orang tuanya, dan mengalami kekerasan atau trauma masa kecil. Selain itu didapatkan bahwa subjek memiliki kesadaran, insight dan motivasi yang dimiliki subjek untuk berubah dan

mencari bantuan untuk mengatasi gangguan yang dialaminya. Sedangkan subjek memiliki skor DERS sebesar 133 yang mengindikasikan bahwa subjek memiliki disregulasi emosi yang sangat tinggi atau dapat dikatakan bahwa kemampuan subjek dalam melakukan regulasi emosi sangat rendah. Kondisi ini juga ditandai dengan ketidakmampuan subjek dalam memahami perasaannya, kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya, kesulitan dalam mengelola emosi, dan minimnya kontrol impuls serta strategi dalam meregulasi emosi sehingga munculnya perilaku membahayakan diri (*self-injury* dan ide-ide untuk mengakhiri hidup).

### *Intervensi Dialectical Behavior Therapy*

Berdasarkan analisis hasil melalui wawancara, observasi dan skala psikologi diketahui bahwa intervensi Dialectical Behavior Therapy yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga skor skala disregulasi emosi (DERS) subjek mengalami penurunan dari 133 menjadi 108. Semakin tinggi nilai DERS menunjukkan bahwa semakin sulit kemampuan subjek dalam melakukan regulasi emosi dan begitu pula sebaliknya. Sehingga penurunan skor ini menunjukkan adanya penurunan disregulasi emosi pada subjek yang berarti subjek mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan regulasi emosi. Selain itu, keberhasilan intervensi juga diukur secara kualitatif melalui wawancara dan observasi selama proses intervensi, saat evaluasi akhir dan masa *follow-up*. Setelah intervensi peneliti juga melakukan *follow-up* dengan metode wawancara kepada subjek untuk mengetahui perubahan dan manfaat yang dirasakan subjek saat sebelum dan sesudah intervensi. Berikut penjabaran pelaksanaan intervensi *Dialectical Behavior Therapy* setiap sesinya dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Pelaksanaan Intervensi Dialectical Behavior Therapy

Sesi	Pelaksanaan Intervensi
<b>Sesi 1: <i>Intake rapport &amp; Orientation</i></b>	Peneliti membangun kepercayaan, rasa aman dan nyaman subjek kepada peneliti dengan menanyakan kabar dan perasaan subjek. Peneliti berdiskusi mengenai gangguan kepribadian ambang, gambaran terapi yang akan dijalani, dan pro-kontra dari terapi yang akan dijalani. Peneliti memberikan tugas <i>diary</i> perasaan untuk memantau kemampuan subjek dalam mengenali perubahan mood yang dialami serta membantu subjek mengenali dan memahami perasaannya.
<b>Sesi 2: Analisis Perilaku</b>	Melakukan evaluasi tugas <i>diary</i> perasaan. Subjek melakukan analisis rantai perasaan yang bermasalah yaitu perasaan kesepian. Subjek melakukan analisis rantai mengenai dampak buruk dari perasaan kesepian, apa yang membuatnya rentan mengalami perasaan tersebut, kejadian pencetus seperti apa yang membuat subjek merasa kesepian. Peneliti juga memberikan tugas rumah berupa analisis perilaku bermasalah yang kemudian subjek setuju untuk menganalisis perilaku <i>self harm</i> .
<b>Sesi 3: Mindfulness - How Skill &amp; What Skill</b>	Setelah membahas tugas analisis perilaku yang bermasalah ( <i>Self-harm</i> ), peneliti menjelaskan 2 teknik <i>mindfulness</i> yaitu <i>mindful breathing</i> dan teknik <i>grounding</i> . Peneliti dan subjek mempraktikkan teknik <i>grounding</i> bersama-sama. Subjek diminta untuk melakukan teknik <i>grounding</i> dan mencari cara teknik <i>grounding</i> versi dirinya sendiri. Kemudian mengajarkan teknik <i>mindful breathing</i> yang diawali dengan mengajarkan teknik relaksasi pernapasan dasar 4-7-8. Kemudian peneliti memandu subjek untuk melakukan teknik <i>mindfulness</i> .
<b>Sesi 4: Wise Mind</b>	Peneliti menjelaskan apa itu pikiran rasional, pikiran emosi, dan pikiran bijak. Peneliti memberikan contoh dari pikiran-pikiran tersebut sesuai dengan emosi-emosi yang intens dirasakan subjek (marah, tidak berharga, kesepian, dan sedih). Subjek diminta untuk berlatih menentukan pikiran emosi, pikiran rasional dan pikiran bijak. Subjek mampu menentukan berbagai macam pikiran. Pada sesi ini muncul kesadaran bahwa selama ini subjek kerap bertindak berdasarkan pikiran emosional sehingga ia kerap bertindak tidak bijak dan berkeinginan untuk nantinya dapat menerapkan teknik ini.
<b>Sesi 5: Distress Tolerance</b>	Peneliti menjelaskan apa itu <i>distress tolerance</i> , krisis dan meminta subjek menjelaskan definisi dan bentuk-bentuk krisis versi subjek. Subjek diminta menuliskan perasaan, pikiran, perilaku dan akibat dari perilaku yang ia munculkan ketika menghadapi masa-masa krisis selama ini. Kemudian peneliti mengajarkan teknik penerimaan radikal, <i>self-soothe</i> , dan TIPP.
<b>Sesi 6: Emotional Regulation</b>	Peneliti menjelaskan apa itu disregulasi emosi dan bagaimana gambaran individu yang memiliki disregulasi emosi. Subjek diminta untuk mengisi tabel emosi untuk memahami emosi yang dirasakan, kapan biasanya emosi itu muncul, apa yang membuat emosi itu semakin parah, apa yang dirasakannya, dan ketika emosi itu muncul perilaku apa yang akan muncul dan akibatnya bagi subjek. Subjek dibantu untuk memahami strategi regulasi emosi yang dulu ia lakukan dan diminta mencari alternatif strategi regulasi emosi yang lainnya.

Sesi	Pelaksanaan Intervensi
<b>Sesi 7:</b> <i>Emotional Regulation II</i>	Peneliti mengajarkan subjek satu teknik yaitu <i>opposite action</i> dengan melakukan cek fakta. Peneliti menjelaskan kapan <i>opposite action</i> ini dapat subjek terapkan dan bagaimana caranya. Subjek juga diminta untuk menentukan <i>opposite action</i> yang dapat dilakukan jika subjek merasakan emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, kesepian, kesal, dsb.
<b>Sesi 8:</b> <i>Interpersonal Effective</i>	Peneliti memberikan pengetahuan terkait gaya komunikasi serta dampak yang ditimbulkan dari gaya komunikasi tersebut. Peneliti menjelaskan bentuk gaya komunikasi subjek yang pasif sehingga ia cenderung memendam perasaannya dan kesulitan untuk menyampaikan keinginan-keinginannya. Peneliti mengajarkan teknik DEAR-MAN, dan meminta subjek untuk berlatih dengan mempraktikannya kepada peneliti.
<b>Sesi 9: Evaluasi dan Terminasi</b>	Subjek diminta untuk kembali mengisi skala DERS. Subjek menjelaskan perubahan yang dirasakan subjek sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Pada sesi ini peneliti juga memberikan saran-saran yang dapat dilakukan subjek setelah intervensi ini selesai.
<b>Follow up</b>	Dua minggu setelah intervensi, peneliti kembali menemui subjek untuk menanyakan manfaat intervensi bagi subjek dan perubahan yang dialaminya.

Adapun hasil perubahan subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi DBT dapat dilihat pada tabel 2. Hasil ini didapat menggunakan alat ukur

kuantitatif menggunakan skala DERS serta data-data kualitatif yang didapat saat peneliti melakukan wawancara setelah intervensi dan saat *follow-up*.

**Tabel 2.** Hasil Pemberian Intervensi *Dialectical Behavior Therapy*

Sebelum	Sesudah
1. Skor <i>The Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> sebelum intervensi = 133.	1. Skor <i>The Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> setelah intervensi = 108.
2. Subjek berlarut-larut dalam perasaannya	2. Subjek memahami bahwa emosi dan perasaannya hanya sementara. Subjek mulai belajar menerima emosi dan perasaannya serta tidak berpikir negatif.
3. Subjek merasa ada yang salah dengan dirinya tetapi subjek tidak mengetahuinya	3. Subjek mengetahui kondisi gangguan yang ia miliki ( <i>borderline personality disorder</i> ); gejala, penyebab, dan terapi yang dapat dilakukan.
4. Subjek hanya memahami emosi senang dan sedih	4. Melalui <i>diary perasaan</i> , subjek dapat lebih memahami emosi yang ia rasakan serta memiliki alternatif cara untuk meluapkan perasaannya.
5. Subjek beranggapan bahwa perilaku yang selama ini ia lakukan (melukai diri) adalah hal yang tepat	5. Subjek menyadari bahwa perilaku <i>non suicidal self-injury</i> merupakan perilaku yang salah dan menerapkan alternatif lain untuk meregulasi emosinya.

Sebelum	Sesudah
6. Subjek tidak mengetahui manfaat dan cara <i>mindfulness</i>	6. Subjek mengetahui manfaat dan cara melakukan <i>mindfulness</i> serta mampu melakukan teknik <i>mindfulness</i> pernapasan untuk mengatasi insomnianya
7. Subjek mudah marah dan reaktif	7. Subjek dapat mengontrol dan menunda emosi marahnya (tidak reaktif) serta berpikir lebih bijak sehingga tidak memperburuk kondisinya.
8. Subjek terus membandingkan dirinya dengan orang lain	8. Subjek dapat menerima kondisinya (belum bekerja dan menghasilkan uang) karena ia masih harus kuliah, mengikut berbagai macam organisasi kuliah

## DISKUSI

### *Disregulasi Emosi Pada Penderita Gangguan Kepribadian Ambang*

Berdasarkan seluruh asesmen diketahui bahwa subjek memiliki gangguan kepribadian ambang. Dimana subjek memenuhi seluruh kriteria gangguan ditandai dengan adanya upaya yang besar untuk menghindari penolakan atau pengabaian, ketidakstabilan hubungan interpersonal karena adanya idealisasi dan devaluasi, kekacauan identitas atau ketidakstabilan self-image, impulsivitas atau perilaku merusak diri, ketidakstabilan suasana hati atau mood, perasaan kosong yang kronis (>2 tahun), kesulitan mengendalikan marah, gejala paranoid yang ditandai dengan kecurigaan yang berlebihan terhadap pasangan dan temannya, serta muncul keinginan-keinginan untuk bunuh diri dan menyakiti diri (menyayat tangan dan memukul kepala). Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian gejala yang ditemukan pada subjek dengan kriteria gangguan kepribadian ambang yang ditandai dengan ketidakstabilan secara emosional serta gangguan dalam aspek emosi, kognisi, relasi interpersonal, dan perilaku (WHO, 2021).

Melalui pengukuran regulasi emosi melalui alat ukur psikologi (DERS), observasi dan wawancara, diketahui bahwa subjek mengalami disregulasi emosi yang merupakan salah satu karakteristik dari gangguan kepribadian ambang. Menurut Linehan (2013) disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan

individu dalam mengelola atau mengatur emosinya dan mengubah pengalaman atau tindakannya. Individu yang mengalami disregulasi emosi akan kesulitan ketika beradaptasi dengan berbagai macam emosi dan masalah (Gross, 2015). Mereka cenderung akan melakukan coping emosi yang maladaptif seperti melukai diri, makan berlebih, berbelanja secara berlebih, hingga penggunaan zat adiktif. Hal ini selaras dengan Beauchaine (2015) yang menjelaskan bahwa disregulasi emosi merupakan respon emosional yang terlalu lama, intens, tidak stabil, atau perilaku yang tidak sesuai situasi, atau perilaku maladaptif yang muncul akibat keadaan emosional yang dimiliki seseorang.

Disregulasi emosi pada subjek ditandai ketidakmampuan subjek dalam memahami perasaannya, kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya, kesulitan dalam mengelola emosi, dan minimnya kontrol impuls serta strategi dalam meregulasi emosi sehingga munculnya perilaku membahayakan diri (self-injury dan ide-ide untuk mengakhiri hidup). Secara klinis ODKA sering menggambarkan emosi mereka sebagai sesuatu yang berlebihan, di luar kendali, dan tidak dapat ditoleransi (Chapman, 2019). Subjek juga mengaku mudah marah dan cenderung reaktif terhadap sesuatu hal. Subjek sering berlarut-larut dalam perasaan sedih dan marahnya sehingga mengganggu hubungan subjek dengan keluarga. Kondisi ini sesuai dengan yang diungkapkan Gratz

(2006) dimana disregulasi emosi biasanya ditandai dengan kesulitan individu dalam satu atau lebih hal berikut: kesadaran dan kejelasan emosi, kemampuan untuk menerima pengalaman emosional dan menghambat perilaku impulsif, serta kapasitas untuk mengatur emosi. Hasil asesmen juga menunjukkan adanya hambatan subjek dalam menghadapi dan mengatasi masalah. Interaksi antara ketidakmampuan subjek dalam menghadapi mengatasi masalah dengan ketidakmampuan subjek dalam mengelola menyebabkan subjek cenderung melakukan strategi maladaptif untuk mendapatkan jalan pintas dari masalah yang dihadapinya. Saat subjek berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan (bertengkar dengan keluarga atau pacar serta kondisi lainnya seperti saat subjek tidak dapat mengambil SKS maksimal karena mendapatkan nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) kurang dari 3.00) subjek merasa kesulitan mengatasi emosi negatif yang dirasakannya dan ia juga tidak mengetahui cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalahnya. Subjek cenderung melakukan perilaku-perilaku impulsif seperti menendang pintu, kabur dari rumah dengan mengendarai motor, menyayat tangan, dan memukul kepala.

*Dialectical Behavior Therapy dalam Menurunkan Disregulasi Emosi Pada Penderita Gangguan Kepribadian Ambang*

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi DBT mampu mengurangi disregulasi emosi pada subjek perempuan dewasa awal dengan gangguan kepribadian ambang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Beaulac, Sandre, dan Mercer (2019) yang menunjukkan bahwa intervensi DBT terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada penderita gangguan kepribadian ambang. Sejalan dengan penelitian tersebut, Fitzpatrick, Bailey, dan Rizvi (2020) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa DBT terbukti efektif untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan dan membantu mereka mengatasi emosi yang dirasakan. Adapun peningkatan yang dialami

subjek dalam penelitian ini yaitu meningkatnya kemampuan regulasi emosi yang ditandai dengan mampu menerima serta memahami emosi yang dirasakan, tidak berlarut-larut dalam emosi negatifnya, menerima kondisi yang tidak dapat diubah, dan menemukan cara-cara konkret yang dapat ia lakukan ketika menghadapi masa-masa sulit atau krisis. Hasil ini sesuai dengan penelitian Waffiyah (2023) juga yang menunjukkan meskipun secara statistika DBT tidak menunjukkan pengaruhnya secara signifikan tetapi terapi DBT terbukti dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek penelitiannya sehingga mereka dapat mengendalikan emosinya, percaya bahwa emosi yang ada pada saat itu bersifat sementara, mampu menerima emosinya saat itu dan mampu mengelola emosinya dengan cara tidak memberikan respon yang berlebihan. Penelitian literature review terdahulu yang dilakukan oleh Musa dan Harum (2022) memperkuat hasil temuan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi DBT terbukti mampu membantu ODKA dalam mengendalikan emosi, menerima keadaannya sekarang, dan mengurangi perilaku menyakiti diri.

Pada penelitian ini peneliti memberikan intervensi selama 9 sesi dengan memberikan 4 keterampilan dasar yaitu keterampilan mindfulness, distress tolerance, dan regulasi emosi, dan interpersonal efektivitas serta analisis perilaku. Menurut subjek, keterampilan mindfulness, distress tolerance, dan regulasi emosi memberikan efek yang paling besar bagi subjek. Melalui teknik grounding dan mindful breathing dalam keterampilan mindfulness subjek dibantu untuk memberikan perhatian secara penuh dan sadar terhadap kondisinya saat ini mengenai apa yang dirasakan dan dipikirkan tanpa memberikan penilaian apapun ataupun terikat pada masa lalu serta masa yang akan datang (Linehan, 2015). Melalui keterampilan tersebut subjek menjadi mampu menyadari emosi dan perasaan yang dirasakan serta tidak berlarut-larut dalam perasaannya. Subjek dapat marah dan sedih secukupnya. Subjek juga menyadari bahwa

setiap emosi dan perasaan yang dirasakan hanya sementara. Melalui teknik ini juga subjek mampu merasa lebih tenang dan santai sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur subjek. Karena itu, subjek dapat mengurangi intensitas subjek dalam membuka media sosial dan membandingkan diri dengan teman-temannya.

Selain itu, melalui teknik wise mind subjek juga dapat berpikir lebih bijak ketika menghadapi masalah dengan pasangannya. Subjek dapat mengontrol dan menunda emosi marahnya dan berpikir bijak sehingga ia tidak memperburuk kondisinya. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan mindfulness dapat mengurangi disregulasi emosi yang dimiliki subjek. Hasil ini senada dengan penelitian Salgo (2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan mindfulness individu berbanding lurus dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Dengan demikian individu yang memiliki kemampuan mindfulness yang rendah cenderung akan menunjukkan rendahnya kemampuan individu dalam meregulasi emosi sehingga memunculkan strategi regulasi emosi yang maladaptif dan begitu pula sebaliknya. Penelitian serupa yang dilakukan Carmona et al. (2019) juga menunjukkan bahwa keterampilan mindfulness terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan perilaku impulsivitas pada pasien BPD sehingga mereka menjadi dapat lebih memahami dan menerima perasaannya. Selain itu, hasil penelitian ini juga semakin mendukung hasil penelitian Masfufah (2020) terdahulu yang menunjukkan bahwa teknik mindfulness terbukti mampu menurunkan disregulasi emosi remaja sehingga dapat berfungsi secara penuh dan positif.

Pada sesi *distress tolerance*, subjek diajarkan tiga teknik yaitu penerimaan radikal, *self-soothe*, dan TIPP. Setelah sesi ini diberikan, subjek mengaku lebih banyak menerapkan teknik penerimaan radikal dibandingkan teknik lainnya. Melalui teknik penerimaan radikal dalam keterampilan *distress tolerance*, subjek dibantu untuk menerima situasi yang berada diluar kendali diri atau situasi ketika subjek tidak dapat memperbaiki atau mengubah apa

yang telah terjadi atau ketika sesuatu yang terjadi terasa tidak adil (McKay, Wood, & Brantley, 2007). Subjek mengaku lebih dapat menerima emosi, perasaan, dan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubahnya. Pada sesi ini subjek berhasil menemukan *coping statement* yang digunakan ketika menghadapi masa-masa kritis atau saat-saat subjek merasakan emosi negatif. Adapun *coping statement* tersebut adalah “rasa sakit ini hanya sementara” dan “ya memang beginilah yang harusnya terjadi”. Melalui coping statement tersebut, subjek menjadi lebih sadar bahwa apa yang ia rasakan saat itu hanyalah sementara dan subjek hanya perlu menerima, merasakan dan membiarkan perasaan serta emosi tersebut datang dan pergi.

Perubahan lain yang dirasakan adalah ketika subjek berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan, subjek dapat mencari kegiatan lain yang dapat memperbaiki kondisi suasana hatinya seperti bercerita dengan temannya, pergi bermain dengan teman, bahkan memasak. Subjek juga dapat menyadari bahwa terdapat kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah dan hanya dapat ia terima. Melalui teknik ini subjek mulai dapat menerima kondisinya yang masih kuliah, fokus dengan perkuliahannya, lebih menikmati masa-masa kuliahnya, mengisi masa kuliahnya dengan kegiatan-kegiatan UKM serta tidak selalu membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang sudah bekerja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan individu bertahan dalam kondisi krisis dengan disregulasi emosi individu. Mereka yang memiliki kemampuan *distress tolerance* yang baik cenderung akan melakukan strategi regulasi emosi yang baik sehingga mereka tidak lagi melakukan strategi regulasi emosi yang negatif seperti supresi, penghindaran, ruminasi, bahkan penggunaan zat adiktif. Mereka akan dibantu untuk menerima, mentolerir serta bertahan dalam kondisi krisis dengan cara menemukan kemampuan strategi coping yang lebih adaptif (Jeffries, McLeish, Kraemer, Avallone, & Fleming, 2016; Laghi, Pompili, Bianchi, Lonigro, & Baiocco, 2020).

Berbagai penelitian (Chapman, 2019) menunjukkan bahwa ODKA cenderung mengalami kesulitan dengan kejernihan dan kesadaran emosional, mengidentifikasi serta mendeskripsikan emosi sehingga pada sesi regulasi emosi ini subjek dibantu untuk memahami emosi yang dirasakan. Melalui emotional wheel atau roda emosi dan diary perasaan, subjek dibantu untuk memantau perkembangan emosi dan perasaan yang dirasakan. Apabila sebelumnya subjek hanya mengetahui emosi senang dan sedih, setelah intervensi subjek mulai dapat menyadari emosi lain yang ia rasakan, menamai, dan memahaminya. Subjek mampu menjelaskan emosi yang dirasakan dan menjelaskan hal-hal apa yang mampu memicu emosinya. Subjek juga dapat menjelaskan apa yang dirasakan saat emosi tersebut muncul serta dampak buruk yang menyertai emosi negatifnya ketika emosi tersebut tidak dikelola dengan baik. Hasil tersebut telah sesuai dengan tujuan dari keterampilan regulasi emosi yang diajarkan pada sesi regulasi emosi yaitu membantu individu agar dapat menamai serta memahami emosi yang dirasakan (Linehan, 2015). Selain itu, teknik ini juga membantu individu untuk mengurangi kerentanan terhadap emosi dan mengurangi penderitaan emosional. Pada subjek, ia dapat menemukan cara-cara konkret yang lebih adaptif yang dapat ia lakukan untuk meregulasi emosinya, seperti berolahraga, melakukan perawatan wajah, bercerita dengan teman dan pergi bersama pacar atau teman-teman. Saat subjek sedang bertengkar dengan pacarnya, subjek memilih untuk bercerita dengan temannya, belajar, dan pergi bersama temannya daripada berlarut-larut dengan perasaannya serta fokus dengan perasaan marah dan sedih yang dirasakannya. Subjek mengaku merasa lebih lega dan tenang ketika bercerita dengan temannya sehingga dapat mengurangi perasaan marah dan kesal dengan pacarnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pemberian *dialectical*

*behavior therapy* (DBT) mampu menurunkan gejala disregulasi emosi subjek dengan cara meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek yang memiliki gangguan kepribadian ambang. Subjek menjadi mampu menerima serta memahami emosi yang dirasakan, tidak berlarut-larut dalam emosi negatifnya, menerima kondisi yang tidak dapat diubah, dan menemukan cara-cara konkret yang dapat ia lakukan ketika menghadapi masa-masa sulit atau krisis. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu mengurangi gejala disregulasi emosi subjek dengan cara meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih dan masukan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema kepribadian ambang dan regulasi emosi yang mana topik ini masih minim diteliti di Indonesia (Wibhowo, 2016). Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah *pertama*, tingkat kognitif subjek turut memengaruhi subjek dalam memahami materi yang dijelaskan oleh peneliti sehingga peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan untuk menggunakan bahasa yang sederhana dan modul yang dimodifikasi sesuai kondisi subjek sehingga mudah dipahami oleh subjek. *Kedua*, untuk mendapatkan penemuan baru sebaiknya peneliti selanjutnya juga mengukur skor kecenderungan kepribadian ambang sebelum dan sesudah diberikan intervensi sehingga dapat melihat apakah peningkatan kemampuan regulasi emosi memengaruhi kecenderungan gangguan kepribadian ambang. *Ketiga*, peneliti selanjutnya juga dapat menyempurnakan dan memperbanyak ini penelitian terkait topik ini dengan melakukan penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif lain seperti eksperimen dan korelasional.

## DAFTAR PUSTAKA

Alberdi-Páramo, I., Díaz-Marsá, M., Sáiz González, M. D., & Carrasco Perera, J. L. (2021). Association between non-suicidal self-injury and suicidal behavior in Borderline Personality Disorder: a

- retrospective study. *Actas espanolas de psiquiatria*, 49(5), 199–204.
- Amalia, F. (2019). Penurunan Maladaptif Coping Melalui Dialectical Behavior Therapy untuk Meningkatkan Psychological Well-being Pada Remaja Broken Home. Disertasi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. <https://core.ac.uk/reader/200764710>
- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th Edition (DSM-V)*. United States
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) of emerging adults in Jakarta: An interpretative phenomenological approach. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(1), 123-147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Beaulac, J., Sandre, D. & Mercer, D. Impact on mindfulness, emotion regulation, and emotional overeating of a DBT skills training group: a pilot study. *Eat Weight Disord* 24, 373–377 (2019). <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0616-9>
- Butt, M. G., Mahmood, Z., & Naeem, F. (2021). Cultural Adaptation Of Dialectical Behaviour Therapy For The Local Context: A Qualitative Study From South Asia. *Webology*, 18(2), 2205-2217, [https://www.webology.org/data-cms/articles/20220906010139pmwebology%2018%20\(2\)%20-%2095.pdf](https://www.webology.org/data-cms/articles/20220906010139pmwebology%2018%20(2)%20-%2095.pdf)
- Carmona i Farrés, C., Elices, M., Soler, J. et al. Effects of Mindfulness Training on Borderline Personality Disorder: Impulsivity Versus Emotional Dysregulation. *Mindfulness* 10, 1243–1254 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1071-4>
- Cailhol, L., Giquel, L., & Raynaud, J. (2012). Borderline personality disorder. In Rey JM (ed), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.
- Chapman A. L. (2019). Borderline personality disorder and emotion dysregulation. *Development and psychopathology*, 31(3), 1143–1156. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000658>
- Chapman, J., Jamil, R. T., & Fleisher, C. (2022). Borderline Personality Disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430883/>
- Fitzpatrick, S., Bailey, K., & Rizvi, S. L. (2020). Changes in Emotions Over the Course of Dialectical Behavior Therapy and the Moderating Role of Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior therapy*, 51(6), 946–957. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.12.009>
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in border- line personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850–855.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Haft, S. L., O'Grady, S. M., Shaller, E. A. L., & Liu, N. H. (2022). Cultural adaptations of dialectical behavior therapy: A systematic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 90(10), 787–801. <https://doi.org/10.1037/ccp0000730>
- Humas RSJD Amino Gondohutomo. (2023). Fenomena self-harm di kalangan anak muda. Retrieved from <https://rs-amino.jatengprov.go.id/fenomena-self-harm-dikalangan-anak-muda/>
- Iliakis, E. A., Sonley, A. K. I., Ilagan, G. S., & Choi-Kain, L. W. (2019). Treatment of Borderline Personality Disorder: Is Supply Adequate to Meet Public Health Needs?. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 70(9), 772–781. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900073>
- Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M., & Fleming, J. B. (2016). The Role of Distress Tolerance in the Use of Specific Emotion Regulation Strategies. *Behavior modification*, 40(3), 439–451. <https://doi.org/10.1177/0145445515619596>
- Jianusa, S. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Self-Injury pada Remaja. Skripsi,

- Universitas Muhammadiyah Malang. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id/86053/1/SKRIPSI.pdf>
- Kazdin, A. E. (Ed.). (2016). *Methodological issues and strategies in clinical research* (4th ed.). American Psychological Association. <http://library.lol/main/2B353CDD0A5526F6AEA754C2E601A630>
- Ho, K. (2019). Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri. Retrieved from <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>
- Laghi, F., Pompili, S., Bianchi, D., Lonigro, A., & Baiocco, R. (2020). Exploring the association between psychological distress and drunkorexia behaviors in non-clinical adolescents: The moderating role of emotional dysregulation. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00912-9>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® skills training handouts and worksheets* (2nd ed.). New York: Guilford Press. [e-book] <http://library.lol/main/BDC4DC75AB18AEA8E3E5CC92D9C02AA3>
- Masfufah, A., A. (2020) Pengaruh Peningkatan Mindfulness Skill Terhadap Penurunan Disregulasi Emosi Pada Remaja. Tesis Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/62954/1/NASKAH.pdf>
- McMain, S. F., Chapman, A. L., Kuo, J. R., Dixon-Gordon, K. L., Guimond, T. H., Labrish, C., Isaranuwatchai, W., & Streiner, D. L. (2022). The Effectiveness of 6 versus 12 Months of Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder: A Noninferiority Randomized Clinical Trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 91(6), 382–397. <https://doi.org/10.1159/000525102>
- McKay, M., Wood, J.C. and Brantley, J. (2007) *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. New Harbinger: Oakland. [e-book] <http://library.lol/main/6D7ED2165E7C75AF92E0907454019BB0>
- Mirkovic, B., Delvenne, V., Robin, M., Pham-Scottez, A., Corcos, M., & Speranza, M. (2021). Borderline personality disorder and adolescent suicide attempt: the mediating role of emotional dysregulation. *BMC psychiatry*, 21(1), 393. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03377-x>
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.28>
- Olfson, M., Wall, M., Wang, S., Crystal, S., Bridge, J. A., Liu, S. M., & Blanco, C. (2018). Suicide After Deliberate Self-Harm in Adolescents and Young Adults. *Pediatrics*, 141(4), e20173517. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3517>
- Owens, M.D., Nason, E. & Yeater, E. (2018). Dialectical Behavior Therapy for Multiple Treatment Targets: A Case Study of a Male with Comorbid Personality and Substance Use Disorders. *Int J Ment Health Addiction*, 16, 436–450 <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9798-z>
- Perepletchikova, F., Nathanson, D., Axelrod, S. R., Merrill, C. & Walkup, J.(2017). Randomized clinical trial of dialectical behavior therapy for preadolescent children with disruptive mood dysregulation disorder: Feasibility and outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 832-840. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.789>
- Prihatsanti, Suryanto, & Hendriani. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26 (2), 126-136. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Reichl, C., & Kaess, M. (2021). Self-harm in the context of borderline personality disorder.

- Current opinion in psychology, 37, 139–144. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.12.007>
- Salgó, E., Szeghalmi, L., Bajzát, B., Berán, E., & Unoka, Z. (2021). Emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with borderline personality disorder, compared to healthy control subjects. *PLoS one*, 16(3), e0248409. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248409>
- Taghizade, F., Najafi, M., & Rezaei, A. (2021). Comparison of Distress Tolerance, Emotion Dysregulation, and Self-Compassion in Individuals with and without Borderline Personality Disorder Symptoms. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 27–33. doi: 10.30491/ijbs.2021.231346.1280. [https://www.behavsci.ir/article\\_131147\\_0e254d4f2aa024041e57b4d8b5edc1a8.pdf](https://www.behavsci.ir/article_131147_0e254d4f2aa024041e57b4d8b5edc1a8.pdf)
- Taylor, P. J., Jomar, K., Dhingra, K., Forrester, R., Shahmalak, U., & Dickson, J. M. (2018). A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self-injury. *Journal of affective disorders*, 227, 759–769. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.073>
- Turner, B. J., Dixon-Gordon, K. L., Austin, S. B., Rodriguez, M. A., Zachary Rosenthal, M., & Chapman, A. L. (2015). Non-suicidal self-injury with and without borderline personality disorder: differences in self-injury and diagnostic comorbidity. *Psychiatry research*, 230(1), 28–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.058>
- Wafiyah, N. (2023). *Dialectical Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi pada Individu dengan Ciri Kepribadian Ambang*. Disertasi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. <https://etd.umm.ac.id/id/eprint/1443/2/TESES.pdf>
- Wibhowo, C. (2016). Perkembangan Mutakhir dalam Penelitian Intervensi Untuk Kepribadian Ambang. *Psikodimensia*, 15(2), <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.994>
- Wibhowo, C. (2016). Faktor Penyebab Kepribadian Ambang. *Psikodimensia*, 15(1). <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i1.594>
- Wibhowo, C. (2018). Social Support, Age and Borderline Personality. *Psikodimensia*, 17(2), <https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/1670/972>
- Wibhowo, C., et al. (2020). *Membumikan Psikologi: Implementasi di Masyarakat*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata. <https://dspace.uc.ac.id/bitstream/handle/123456789/6194/Content6194.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

## ***Storytelling Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak dengan Gangguan Intellectual Developmental Disorder***

*(Storytelling to Reduce The Aggressive Behavior of Children with Intellectual Developmental Disorder)*

**Ivana Gracia\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Endang Widyorini**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Emiliana Primastuti**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [gaciaivana@gmail.com](mailto:gaciaivana@gmail.com)

### **Abstract**

*Aggressive behavior is a negative behavior that is often done by children to their peers. It can be due to imitating or the manifest form of emotion. This is very detrimental and has a negative impact on children's daily lives. This study was to determine the effectiveness of using the story telling method in reducing aggressive behavior in children with Intellectual Developmental Disorder (IDD). This study was conducted using a quasi-experimental method with a single case experimental design involving 3 boys and 2 girls, aged 11–13 years, grade 5 at Inclusion Elementary School. The instrument used for data collection was The Aggression Questionnaire developed by Buss & Perry (physical violence, verbal violence, anger, and hostility). Shows there is a decrease in aggressive behavior using the story telling method. Data processing was carried out using SPSS 22.0 with the Wilcoxon analysis technique used by researchers to examine differences in pre-test, post-test, and follow-up data scores. The results showed that there was a significant reduction in the aggressive behavior of children with Intellectual Developmental Disorder (IDD) with  $R=0.026$  ( $p<0.05$ ). Based on these results it can be concluded that the story telling technique was effective and significant in reducing aggressive behavior in children with Intellectual Developmental Disorder (IDD).*

**Keywords:** *Intellectual Developmental Disorder, Story Telling, Aggressive Behavior*

### **PENDAHULUAN**

Gangguan Perkembangan Intelektual (IDD) adalah kondisi neurologis yang mempengaruhi perkembangan kognitif dan adaptif pada anak-anak. Menurut DSM-V (2013), *Disabilitas Intelektual (Intellectual Developmental Disorder)* merupakan gangguan onset selama periode perkembangan yang mencakup defisit dalam fungsi intelektual dan fungsi adaptif dalam domain konseptual, sosial, dan praktisi. Anak-anak tersebut mengalami hambatan dalam perkembangan intelektual dan hambatan dalam adaptasi perilakunya. Mumpuniarti (2013), bahwa anak yang mengalami hambatan intelektual kesulitan untuk mematuhi nilai atau norma di lingkungan masyarakat, sehingga mereka cenderung

menunjukkan perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial contohnya perilaku agresif.

Menurut Berkowitz (Krahe, 2005) mendefinisikan perilaku agresif dalam hubungannya dengan pelanggaran norma atau perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Reyna, et. al. (2011), yang mengatakan bahwa "*aggression is a personality trait that is related to antisocial behavior*", maksudnya adalah perilaku agresif merupakan suatu ciri kepribadian seorang individu yang berhubungan dengan perilaku anti sosial. Perilaku agresif sebagai suatu perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial. Bentuk perilaku yang tergolong agresif di antaranya adalah berkelahi, mengejek, dan mengancam. Menurut Buss dan Perry

(Bukhori, 2008), bentuk-bentuk perilaku agresif yaitu; “agresi verbal, agresi non-verbal, agresi kemarahan, dan agresi permusuhan”. Agresi verbal merupakan bentuk perilaku agresif yang ditunjukkan melalui ucapan. Agresi non-verbal merupakan bentuk perilaku agresif secara fisik. Agresi kemarahan merupakan bentuk agresi yang bersifat tersembunyi tapi berdampak negatif pada orang lain. Sedangkan agresi permusuhan merupakan perasaan negatif yang dirasakan terhadap orang lain yang muncul karena perasaan tertentu.

Perilaku terbentuk karena pembelajaran maupun *modelling* dari lingkungan sekitar, melalui pengalaman langsung maupun pengamatan dari perilaku orang lain di sekitarnya, demikian juga dengan perilaku agresif. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu biologis dan lingkungan (Mundia, 2006). Selain itu hasil penelitian Anggaswari & Budisetyani (2016) menjelaskan jika faktor penyebab anak mengalami gangguan emosi dan perilaku karena perlakuan orang tua terhadap subjek. Dampak dari perilaku agresif, anak akan mengalami kesulitan dalam melakukan interaksi dengan *peer*. Bahkan dalam penelitian Kokko (2009), disebutkan akan muncul bentuk perilaku agresif yang sangat berbeda ketika anak sudah memasuki dunia remaja dan dewasa. Menurut penelitian Ali & Utami, (2013) menemukan bahwa agresivitas di masa anak-anak merupakan faktor resiko bagi perkembangan di masa berikutnya. Perilaku agresif tidak dapat dibiarkan dan perlu usaha untuk mengendalikannya supaya tidak muncul dampak negatif pada anak yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (Papalia, Old, & Feldman, 2010). Hasil penelitian (Widayanti, 2016) menemukan jika kebiasaan mendongeng yang dilakukan orang tua dapat mencegah perilaku negatif anak di usia prasekolah dan membentuk anak yang memiliki kecerdasan moral. Sedangkan menurut Heddo & Sudhana (2014) menjelaskan orang tua dapat melakukan suatu metode sebagai upaya untuk menurunkan tingkat agresivitas anak yaitu dengan membacakan dongeng kepada anak. Bunanta (2004) mengemukakan bahwa dongeng mempunyai kekuatan

dalam membangun imajinasi anak, menanamkan empati dan rasa kesetiakawanan pada sesama.

Penelitian Dewi (2014), menjelaskan jika kegiatan mendengarkan cerita dapat mengatasi munculnya perilaku agresif dan mengajarkan keterampilan sosial pada anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Heddo dan Sudhana (2014), menjelaskan bahwa terdapat perbedaan agresivitas pada anak usia dini yang dibacakan dongeng dengan yang tidak dibacakan dongeng sebelum tidur oleh ibu. Pada penelitian ditemukan skor dikategorikan agresivitas yang lebih rendah pada anak yang dibacakan dongeng dibandingkan anak yang tidak dibacakan dongeng.

Pada penelitian Syukria & Siregar (2018), menyampaikan jika sebuah cerita dapat memperkaya pengetahuan anak dan anak dapat mengenal berbagai jenis hewan maupun manusia sebagai tokoh dalam sebuah cerita, dongeng mampu memberikan pemahaman anak akan hal-hal baik maupun buruk serta dongeng memberikan pengaruh pada perilaku anak. Hasil penelitian Andani (2017), menyampaikan jika *storytelling* mampu mengatasi masalah perilaku dan mengajarkan keterampilan sosial untuk mengoptimalkan perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun.

Peneliti memilih mendongeng sebagai metode untuk menurunkan perilaku agresif subjek, oleh sebab itu di dalam metode bercerita terdapat model yang dapat ditiru oleh subjek. Model tersebut dapat ditampilkan melalui tokoh dalam cerita sehingga menarik perhatian subjek dan memberikan pengetahuan baru untuk subjek sehingga perilaku agresif subjek dapat menurun. Selain model yang ditampilkan, metode saran, nasihat, dan dialog dalam kegiatan bercerita ini menjadi suatu pemahaman nilai pada anak. Di dalam cerita memiliki tujuan menanamkan nilai-nilai moral sebagai sarana mendidik anak sebagai upaya untuk memberikan *role model* yang baik dari tokoh yang diceritakan, dan mengurangi dampak dari perilaku agresif yang dilakukan oleh subjek dan membentuk perilaku baru yang adaptif.

Penelitian ini bertujuan untuk Menurunkan perilaku agresif anak dengan gangguan *Intellectual Developmental Disorder* (IDD). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan korelasi antara metode *story telling* dan perilaku agresif anak dengan gangguan *Intellectual Developmental Disorder* (IDD).

## METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan quasi-eksperimental dengan desain eksperimental kasus tunggal. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi pada setiap kasus individu akibat intervensi yang diberikan, sehingga memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap dampak intervensi.

Subjek penelitian terdiri dari lima anak, tiga laki-laki dan dua perempuan, dengan rentang usia antara 11 hingga 13 tahun. Semua anak merupakan siswa kelas 5 dari SD Inklusi. Partisipan yang dipilih memiliki Gangguan Perkembangan Intelektual (IDD) berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh DSM-V.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner perilaku agresif. Kuesioner ini melibatkan data *pre test* setelah itu intervensi sebagai *post-test* dan data *follow-up*. Instrumen ini mencakup aspek-aspek penting dari agresi (kekerasan fisik, kekerasan verbal, kemarahan, dan permusuhan) yang dipakai untuk penilaian dalam observasi perilaku agresi yang sering muncul dari pada anak-anak dengan IDD.

Sebelum intervensi dimulai, dilakukan pengumpulan data *pre test* menggunakan lembar observasi. Data *pre test* ini merupakan penilaian dari perilaku agresi yang sering dilakukan oleh anak-anak dengan IDD sebelum mereka mengikuti program intervensi. Setelah program intervensi selesai, data *post test* di dapat dari observasi perilaku, dan data *follow-up* diambil menggunakan lembar observasi. Program intervensi dengan metode bercerita atau *storytelling* di dalamnya terdapat cerita-cerita mengenai perilaku prososial, yaitu; menolong teman, berbicara dengan

sopan-santun dan lembut, jujur, mau meminta maaf, berperilaku sopan pada guru dan orang yang lebih tua, bersalaman bila bertemu orang yang lebih tua/guru, membuang sampah pada tempatnya, menolong teman yang jatuh dari sepeda rukun serta mau bermain bersama teman-teman.

Program intervensi melibatkan sesi interaktif antara anak dan fasilitator. Selama sesi, anak-anak diperkenalkan dengan konsep-konsep sebab-akibat jika berperilaku agresif sehingga subjek dapat berperilaku baik.

Setelah program intervensi selesai, data *pre test*, *post-test* dan *follow-up* akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 22.0. Uji Wilcoxon akan digunakan untuk menganalisis perbedaan antara skor agresi sebelum dan sesudah intervensi, mengevaluasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam mengurangi perilaku agresi anak-anak dengan IDD setelah diberikan intervensi.

Intervensi yang digunakan yaitu metode *story telling*. Penggunaan metode *storytelling* dalam intervensi yaitu melakukan analisis kebutuhan, menentukan tema cerita sesuai dengan tujuan, membuat cerita yang sesuai dengan usia anak, dan menyampaikan cerita sesuai dengan gambar pada kartu. Intervensi menggunakan metode *storytelling* yang diberikan kepada subjek selama 12 sesi membuat subjek tidak berperilaku agresif serta mampu memahami makna dan pelajaran pada cerita yang diberikan.

Dalam intervensi ini, digunakan peralatan berupa kartu berisi gambar dengan tema Kebiasaan baik (5 lembar) dengan ukuran kartu 25 x 30 cm, serta lembar observasi untuk mencatat hasil pengamatan peserta.

Metode yang digunakan untuk menentukan hasil dari intervensi ini adalah hasil *pre test*, *post-test*, dan *follow-up* keberhasilan ditentukan oleh penurunan perilaku agresif setelah menerima materi, sementara ketidakberhasilan ditunjukkan oleh tidak adanya peningkatan yang signifikan atau kemajuan minimal.

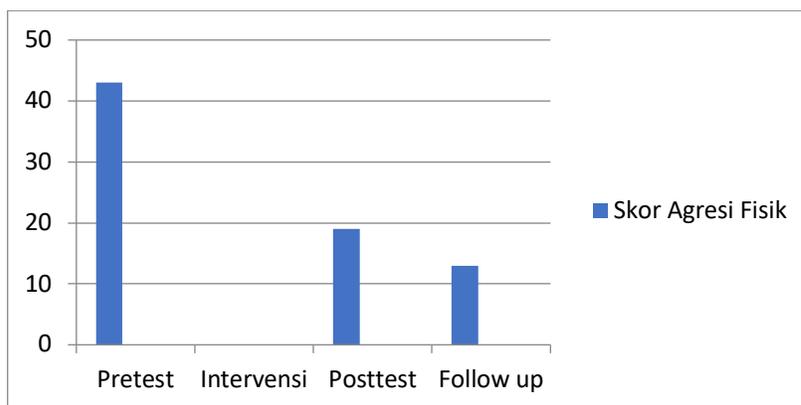
**Tabel 1.** Prosedur Intervensi

Tahapan	Sesi Intervensi
1.	<input type="checkbox"/> Menentukan perilaku target. <input type="checkbox"/> Agar target sasaran intervensi tepat sasaran terhadap perilaku yang tidak adaptif.
2.	<input type="checkbox"/> Pengambilan data, sesi ini dilakukan pengambilan data dasar yang bertujuan untuk melihat seberapa sering perilaku agresi pada klien muncul di sekolah. <input type="checkbox"/> Agresi fisik (memukul, mendorong, menendang, dan mencubit), agresi verbal (berkata kasar seperti menyebutkan nama binatang kepada orang lain), anger (marah, kesal, menangis berlebihan karena merasa frustrasi), dan permusuhan (sering menyalahkan orang lain terhadap kesalahan yang klien buat sendiri).
3.	<input type="checkbox"/> Menentukan tema dan isi cerita sesuai dengan target perilaku. <input type="checkbox"/> Target dari perilaku agresi yang akan diturunkan adalah berupa agresi fisik, verbal, marah, dan permusuhan, sehingga diharapkan subjek dapat menunjukkan perilaku prososial.
4.	<input type="checkbox"/> Sesi intervensi ini dilakukan sesi bercerita yang bertujuan untuk memberikan pemahaman pada klien tentang perilaku yang selama ini kurang baik.
5.	<i>Follow Up</i> <input type="checkbox"/> Pada sesi ini bertujuan untuk mengetahui apakah intervensi yang telah diberikan sebelumnya efektif atau tidak efektif. Sesi ini dilakukan setelah 2 minggu dilakukannya intervensi.

**HASIL**

Analisis Wilcoxon non-parametrik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hasil diperoleh signifikan ( $R= 0,026$ ;  $p <$

$0,05$ ), yang berarti bahwa metode story telling dengan kartu gambar bergambar memiliki signifikansi dalam mengurangi perilaku agresif. Berikut hasil analisis data yang dilakukan pada hasil *pre test*, *post test* dan *follow up* dalam pelaksanaan intervensi:

**Gambar 1.** Grafik menurunkan perilaku agresif

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa terdapat penurunan pada nilai *post test* lebih rendah dari nilai

*pre test*. Nilai skor *pre test* 43 dan pada saat *post test* sebesar 19. Membuktikan adanya penurunan nilai

skor perilaku agresif yang dimiliki anak dengan gangguan *Intellectual Developmental Disorder* (IDD). Setelah 2 minggu melakukan *follow up*, didapatkan hasil anak dengan gangguan *Intellectual Developmental Disorder* (IDD) mengalami penurunan perilaku agresif nilai skor menjadi 13. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan perilaku agresif setelah dua bulan intervensi mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan analisis statistik yaitu uji wilcoxon *pre-test* dan *post test* didapatkan nilai Z sebesar -1.841 dengan  $p < 0,05$ . Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perilaku agresif sebelum dilakukan intervensi dan sesudah mengikuti intervensi. Setelah 2 minggu dilakukan *follow up* dan di uji wilcoxon *pre-test* dan *follow up* didapatkan nilai Z sebesar -1.826 dengan  $p < 0,05$  yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre test - follow up*. Kemudian uji *post-test* dan *follow up* didapatkan nilai Z sebesar -1.857 dan  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan antara *post test* dan *follow up*.

## DISKUSI

Penelitian ini menjawab hipotesis mengenai efektivitas metode *story telling* dengan pendekatan media kartu bercerita dengan tema kebiasaan baik dalam mengurangi perilaku agresif anak-anak dengan Gangguan Perkembangan Intelektual (IDD). Penelitian Yuliani (2015) juga menyatakan bahwa kemampuan sosial serta emosional anak dapat meningkat melalui kegiatan mendongeng. Selain itu penelitian Ayuni & Rusmawati (2013) menyampaikan jika melalui *storytelling* anak dapat memahami perbedaan pikiran dan pandangan orang lain serta memunculkan dan menanamkan empati pada anak. Hasil Penelitian Anggraini (2016) menyampaikan jika terdapat pengaruh metode *storytelling* terhadap peningkatan perilaku prososial anak usia 4- 5 tahun. Perilaku prososial yang diajarkan dalam dongeng antara lain mau menolong, membantu, bekerjasama,

antri, dan berkata jujur pada orang lain. Mendongeng membuat anak tertarik dan memahami pesan yang terkandung dalam dongeng tersebut. Pada penelitian Selain itu, Moeslichaton (2004) juga menerangkan beberapa manfaat dari *storytelling*, yaitu: kita bisa menyisipkan sifat empati, kejujuran, kesetiaan, keramahan, dan ketulusan, Memberikan sejumlah pengetahuan sosial, moral, dan sebagainya, Melatih anak belajar mendengarkan apa yang disampaikan, Membuat anak bisa mengembangkan aspek psiko-motor, kognitif, dan afektif, Mampu meningkatkan imajinasi dan kreativitas anak. Hasil diskusi penelitian ini berfokus pada implikasi temuan, kekuatan dan batasan penelitian, serta arah penelitian selanjutnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan metode *storytelling* dengan media kartu bercerita bertema kebiasaan baik secara signifikan menurunkan perilaku agresif anak-anak dengan IDD. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada perubahan skor dari skor perilaku agresif sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan ini berhasil mengatasi perilaku agresif pada anak-anak dengan IDD, menurunkan perilaku bermusuhan yang akan membahayakan orang di sekitarnya. *Story telling* pilihan aktivitas yang dapat mengurangi perilaku agresif anak. Menggunakan metode *Story telling* subjek menunjukkan perubahan yang positif.

Implikasi dari temuan berpotensi memberikan panduan praktis bagi pendidik, ahli terapi, dan orang tua dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk anak-anak dengan gangguan IDD. Penggunaan media kartu bercerita menurunkan perilaku agresif dari anak-anak dengan gangguan IDD.

Meskipun temuan ini memiliki implikasi positif, penelitian ini memiliki beberapa kekuatan dan batasan yang perlu dipertimbangkan. Kekuatan penelitian ini terletak pada desain eksperimental kasus tunggal yang memungkinkan analisis yang lebih mendalam pada setiap individu. Penggunaan data *pretest*, *post-test*, dan *follow up* memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang perubahan yang terjadi akibat intervensi. Selain itu,

metode *story telling* dengan media kartu bergambar adalah pendekatan yang praktis dan dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan khusus.

Namun, penelitian ini juga memiliki batasan. Jumlah sampel yang terbatas dan penggunaan sekolah Inklusi dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ini pada populasi anak-anak dengan IDD secara keseluruhan. Selain itu, lingkungan sekolah dan pendekatan fasilitator dalam implementasi intervensi juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian selanjutnya dalam beberapa arah yaitu; Pertama, peneliti dapat mengambil sampel dari berbagai latar belakang sekolah dan budaya sehingga membantu mengkonfirmasi hasil penelitian ini dan menggeneralisasi temuan. Kedua, eksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh variasi dalam metode *storytelling* dan penggunaan media kartu bergambar dengan tema yang lain sehingga dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai mekanisme intervensi yang efektif. Terakhir, penelitian dapat mengidentifikasi pengaruh jangka panjang dari intervensi ini terhadap perilaku agresif pada anak-anak dengan gangguan IDD.

## SIMPULAN

Penelitian ini memberikan dukungan kuat terhadap efektivitas penerapan metode *storytelling* sehingga dapat mengatasi perilaku agresif pada anak-anak dengan gangguan perkembangan intelektual. Implikasi temuan ini dapat berkontribusi pada pengembangan program intervensi yang lebih efektif bagi anak-anak dengan IDD, dengan potensi untuk menurunkan perilaku negatif dan membentuk perilaku positif.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, N. H., & Utami, D. S. (2013). Efektivitas Buku "Pelangi Hatiku" Dalam Menurunkan Agresi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 59–74. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art4>.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV text revision*. Washington DC: APA.

Anggaswari, A. A. A. W. D., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2016). Gambaran Kebutuhan Psikologis pada Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tinjauan Kualitatif dengan Art Therapy sebagai Metode Penggalan Data). *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p09>.

Andani, S., Santi, E., & Lestari, D. R. (2017). Storytelling Terhadap Perkembangan Sosial Emosional (Keterampilan Sosial Dan Masalah Perilaku) Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 5(September), 137–144.

Buss, A.H & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. The America Psychological Association, Inc.

Bukhori, B. (2008). *Zikir Al-Asma' Al-Husna: Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*. Semarang: Syiar Media Publishing.

Berkowitz, L. (2003). *Aggression It's Causes, Consequences And Control*. New York: Mcgraw Hill.

Bunanta, Murti. (2004). *Buku Mendongeng dan Minar Membaca*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Dewi, E., T., R. (2014). *Upaya Mengatasi Munculnya Tingkah Laku Agresif Anak Melalui Mendengarkan Cerita di Kelompok B*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Henninger, M. L (2009). *Teaching Young Children*. New Jersey: Pearson Education.

Hedo, D. J. P. K. dan Sudhana, H. (2014). Perbedaan Agresivitas pada Anak Usia Dini yang Dibacakan Dongeng dengan yang tidak Dibacakan Dongeng Sebelum Tidur Oleh Ibu. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (2), 213-226.

- Krahe, B. (2005). Perilaku Agresif. Diterjemahkan oleh Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kokko, K., Pulkkinen, K. K., Huesmann, L.R., Dubow, E. F., dan Boxer, P. (2009). Intensity of Aggression in Childhood as Predictor of Different Forms of Adults Aggression: A Two-Country (Finland and the United States) Analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 19 (1), 9-34.
- Mundia, L. (2006). Aggressive Behavior among Swazi Upper Primary and Junior Secondary Students: Implication for Ongoing Educational Reforms Concerning Inclusive Education. *International Journal of Special Education*, 21, 58-67.
- Mumpuniarti. (2013). Terapi Vokasional. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Papalia, E. D., Old W. S., Feldman D. R. (2010). Psikologi Perkembangan. Jakarta. Kencana.
- Reyna, et. al. (2011). The Buss-Perry Aggression Questionnaire: Construct Validity and Gender Invariance Among Argentinean Adolescents. *International Journal of Psychological Research*. No. 2 Volume 4. Diakses tanggal 3 Februari 2017 dari <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299023516004.pdf>.
- Syukria, & Nina Siti Salmaniah Siregar. (2018). Buku Cerita Si Kancil dan Perilaku Meniru Anak. *Gondang : Jurnal Seni Dan Budaya*, 2(2), 90–102.

## **Stimulus Fading dan Contingency Management dalam Meningkatkan Respon Komunikasi pada Anak yang Mengalami Gejala Gangguan *Selective Mutism***

*(Stimulus Fading and Positive Reinforcement to Increase Communication Responses in Children with Symptoms of Selective Mutism Disorder)*

Indahjanti Sutanto\*, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Endang Widyorini, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Sri Sumijati, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : indahpsi009@gmail.com

### **Abstract**

*Symptoms of selective mutism disorder in children are characterized by loss of the ability to speak in certain social situations. This study aims to determine the effectiveness of using fading stimulus techniques and positive reinforcement in improving communication responses in children who experience symptoms of selective mutism at school. Stimulus fading is training by introducing new people to conditions that make the subject want to speak. Management contingency is a technique of giving reinforcement, when the subject shows speech behavior then it is given reinforcement and when the subject shows non-speaking behavior then it is ignored. The research method used a quantitative approach with an experimental method and used a single case experimental design with ABA design, which was carried out while in the school environment. The subject of this study was a boy aged 6 years and 4 months who had symptoms of selective mutism at school, concerning DSM 5 TR. The instrument used for data collection is an observation technique using a behavior checklist. Data analysis was carried out quantitatively descriptively using trend chart analysis. The results obtained indicate an increase in the ability to respond in communicating while in class, which is known from the initial score of 1 and the final score of 9.5. This can also be seen in the subject's ability to answer or respond to questions from teachers and friends while in class and playing.*

**Keywords:** *Contingency management, selective mutism, stimulus fading*

### **PENDAHULUAN**

Tidak semua anak mampu berinteraksi sosial dengan mudah. Demikian kondisi yang dialami anak dengan *selective mutism*. *Selective mutism* merupakan kondisi dimana individu mengalami kegagalan berbicara di situasi sosial tertentu yang menuntutnya berbicara, namun di situasi sosial lain mampu berbicara dengan lancar (APA, 2022). Individu dengan *selective mutism* dapat mengalami kegagalan berbicara di situasi sosial seperti di sekolah, di restoran, di tempat bermain, atau situasi sosial lainnya. Kesulitan berbicara juga dapat ditunjukkan saat berbicara dengan orang yang baru dikenal (Kovac & Furr, 2019).

Anak dengan *selective mutism* memiliki hambatan pada kemampuan berbicara di situasi sosial tertentu yang menuntutnya berbicara (Afridah, 2020). Hambatan pada kemampuan berbicara dapat berpengaruh pada performansi akademik, relasi sosial, serta dapat memicu berkembangnya gangguan psikologis yang lebih serius (Furr, Sanchez, Hong, Comer, 2020). Anak dengan gangguan *selective mutism* biasanya mampu berbicara dengan baik ketika berada di rumah, namun justru membisu ketika dihadapkan pada situasi luar rumah yang menuntutnya untuk dapat berbicara (Holland, Malmberg, Peacock, 2017).

Salah satu kasus yang ditemui oleh peneliti adalah anak menunjukkan perilaku diam (membisu) yang konsisten ketika dihadapkan dengan situasi sosial yang diharapkan dapat berbicara, yakni ketika di sekolah. Hal ini senada dengan pemaparan Sadock dan Sadock (2007) yang menjelaskan bahwa anak dengan *selective mutism* akan mengalami kegagalan dalam berbicara pada situasi sosial tertentu dimana anak diharapkan dapat berbicara. Dalam DSM-5 (APA, 2013) juga menjelaskan mengenai kriteria diagnosis *selective mutism*, antara lain: kegagalan bicara yang konsisten pada situasi sosial tertentu dimana diharapkan dapat berbicara, dimana gangguan tersebut juga menyebabkan terganggunya prestasi akademik, dan gangguan juga bukan disebabkan karena ketidakmampuan kognitif.

Berdasarkan hasil asesmen dapat diketahui bahwa anak mengalami kesulitan dalam merespon saat ada guru atau teman mengajaknya berkomunikasi. Keadaan tersebut sangat bertolak belakang dengan sikapnya ketika di rumah yang periang dan mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik. Di dalam kelas dan lingkungan sekolah anak cenderung menyendiri dan tidak masuk dalam kegiatan bila guru tidak menariknya untuk ikut dalam kegiatan. Hambatan komunikasi dalam kelas membuatnya tidak mampu mengikuti setiap materi pelajaran, beberapa latihan bahkan ulangan yang diberikan kepadanya membuat anak tampaknya tidak bisa mengerjakan tugas. Apalagi jika berkaitan dengan tugas yang menuntutnya untuk melakukan komunikasi verbal, misalnya menyanyi, maju ke depan dan membacakan teks, serta diskusi berkelompok dengan teman sekelas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa anak mengalami kegagalan berbicara yang konsisten di situasi sosial tertentu dimana anak diharapkan untuk dapat berbicara, dan kegagalan tersebut berpengaruh pada prestasi akademiknya sehingga anak tidak dapat mendapatkan prestasi sesuai dengan kemampuan aslinya.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu dilakukan intervensi guna mengurangi gejala *selective mutism*. Terdapat banyak variasi teknik behavioral yang dapat digunakan untuk menangani anak *selective mutism*

(Bergman, Gonzalez, Pacentini, Keller, 2013). Di antaranya adalah stimulus fading dan contingency management (Bork & Bennett, 2020). *Stimulus fading* merupakan sebuah metode pelatihan yang dapat digunakan untuk anak yang mengalami gejala *selective mutism* dengan cara memperkenalkan orang baru saat kondisi yang membuat anak ingin berbicara, misalnya di sekolah (Bork & Bennet, 2020). Sedangkan *contingency management* adalah teknik pemberian penguat, ketika subjek menunjukkan perilaku bicara maka diberi penguat dan ketika subjek menunjukkan perilaku tidak bicara maka diabaikan (Bork & Bennett, 2020).

Metode yang dipilih dalam intervensi ini adalah *behavioural treatment* dengan menggunakan teknik stimulus fading yang dipadukan dengan *contingency management* yang dikemas dalam modul. Moldan (dalam Wijayanti, 2013) membuktikan efektivitas pendekatan perilaku dengan menggunakan teknik *contingency management* dan *stimulus fading* untuk menangani subjek *selective mutism* berusia 6 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Hasilnya pada sesi pertemuan keempat, subjek tersebut mampu menyuarakan kata pada orang-orang baru di kantor ibunya (Moldan dalam Wijayanti, 2013). Lebih lanjut Sundel & Sundel (dalam Puspitasari, 2013) mengatakan bahwa melalui teknik *stimulus fading* ini, situasi-situasi subjek mau berbicara diperluas secara bertahap, termasuk di dalamnya menambah jumlah orang yang ada dalam situasi tersebut. Seiring dengan pengubahan stimulus, individu tersebut berlanjut untuk menunjukkan respon yang sesuai (Zakszeski & DuPaul, 2017).

Teknik *contingency management* melibatkan penerimaan *contingency management* bagi subjek untuk verbalisasi dan peniadaan penerimaan *contingency management* untuk bahasa nonverbal, misalnya menunjuk. Hasilnya adalah subjek jadi berkomunikasi secara verbal dengan lebih banyak orang dan lebih banyak situasi. Intervensi ini diawali pada situasi-situasi dimana subjek dapat berkomunikasi verbal dengan baik. Efektivitas terapi perilaku dengan menggunakan *contingency management* juga

dibuktikan oleh Vecchio (dalam Wijayanti, 2013) yang berhasil meningkatkan respon komunikasi pada 5 subjek *selective mutism* usia 4-9 tahun. Berdasarkan uraian latar belakang dan paparan teori di atas maka peneliti ingin mengetahui efektivitas penggunaan teknik stimulus fading dan contingency management dalam menurunkan gejala gangguan *selective mutism* pada anak.

## METODE

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen kuasi. Desain eksperimen yang digunakan adalah desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) dengan *A-B-A design*. Subjek dalam penelitian

ini adalah anak laki-laki berusia 6 tahun 4 bulan yang mengalami gejala gangguan *selective mutism* pada situasi sekolah, belum pernah mendapatkan intervensi yang diujicobakan (*stimulus fading* dan *contingency management*) dan tidak sedang menjalani terapi lain. Proses penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yakni *baseline* satu, pemberian intervensi berupa *stimulus fading* dan *Contingency management* dan *baseline* dua. Intervensi ini bertujuan untuk melatih kemampuan berbicara pada subjek sehingga bisa melakukan komunikasi dengan baik.

Tahapan intervensi ini dibuat berdasarkan tahapan perilaku komunikasi pada anak *selective mutism* menurut Soan (dalam Kumara, dkk, 2014), yakni sebagai berikut.

**Tabel 1.** Tahapan Perilaku Komunikasi Anak Selective Mutism

Tahap	Karakteristik	Target Ketika Intervensi
1	Tanpa partisipasi, tanpa komunikasi	a. Memperhatikan orang kunci* mendemonstrasikan permainan atau aktivitas. b. Merasa tidak terpaksa dan menanti-nanti sesi selanjutnya dengan orang kunci*.
2	Partisipasi, tanpa komunikasi	Berpartisipasi dalam aktivitas yang dipilih oleh orang kunci* dan mengikuti permintaan/saran orang kunci* yang terkait dengan aktivitas.
3	Komunikasi visual tanpa bersuara	Menggunakan bahasa isyarat untuk berkomunikasi (mengangguk, menunjuk, memberi tanda).
4	Bersuara tanpa berbicara dengan orang kunci*	a. Membuat suara yang dapat didengar dengan alat musik atau anggota tubuh. b. Bersuara saat ada orang kunci* (tertawa, menggumam, membunyikan suara huruf, dll).
5	Berbicara dengan liris saat ada orang kunci*	Berbicara saat sendiri atau dengan keluarga dekat, mengizinkan orang kunci* untuk memasuki ruangan saat ia masih bicara.
6	Berbicara dengan kata tunggal kepada orang kunci*	Mengeluarkan kata tunggal dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.**
7	Berbicara lancar kepada orang kunci*	Mengeluarkan kalimat-kalimat dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.**
8	Berbicara lancar pada sekumpulan orang	a. Memulai pembicaraan dengan orang kunci*. b. Berbicara kepada sekelompok orang tanpa kehadiran orang kunci* (secara bertahap).
9	Berbicara lancar dalam beberapa situasi	a. Berbicara dengan orang-orang tertentu dalam beberapa situasi familiar berbeda tanpa kehadiran orang kunci*. b. Berbicara dalam situasi-situasi yang tidak direncanakan.
10	Komunikasi bebas	a. Berbicara dalam situasi apa pun dengan suara yang dapat didengar oleh orang yang diajak bicara (misal: berbicara spontan ketika diskusi di kelas). b. Berbicara kepada orang asing.

\*Orang kunci\*: orang yang diharapkan diajak bicara oleh anak.

\*\*Suara yang sangat pelan pada saat awal sudah bagus

Dikarenakan subjek telah mencapai tahapan 1 sampai dengan 5, maka intervensi ini dimulai pada tahapan kemampuan 6 sampai dengan 8. Maka dari itu, prosedur intervensi yang dilaksanakan terbagi dalam tiga tahap, yakni sebagai berikut:

1. Subjek mampu berbicara dengan kata tunggal kepada orang kunci → Mengeluarkan kata tunggal dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.
2. Subjek mampu berbicara lancar kepada orang kunci → Mengeluarkan kalimat-kalimat dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.
3. Subjek mampu berbicara lancar pada sekumpulan orang → Memulai pembicaraan dengan orang kunci dan berbicara kepada sekelompok orang tanpa kehadiran orang kunci (secara bertahap).

**Tabel 1.** Prosedur Intervensi

No	Tahap	Waktu	Target Perilaku	Aktivitas	Keterangan
1	Persiapan	10 menit setiap awal sesi	Persiapan sebelum proses intervensi	Menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam proses intervensi, misalnya situasi kelas yang kondusif, media pembelajaran seperti buku, pensil, buku gambar, dsb serta kertas dan pensil untuk mencatat proses intervensi.	
2	Tahap 6: Berbicara dengan kata tunggal dengan orang kunci	Sesi 1 dan 2 @ ± 60 menit	Mengeluarkan kata tunggal dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur	Pada sesi ini subjek dilatih untuk dapat mengungkapkan keinginannya secara verbal. Biasanya subjek hanya menarik tangan saja jika menginginkan sesuatu, sekarang dorong subjek untuk mengungkapkan keinginannya. Hal yang dapat dilakukan adalah ketika subjek meminta penghapus atau meraut pensil. Minta subjek untuk mengatakan, "Miss minta penghapus atau Miss tolong rautkan pensil", ketika subjek membutuhkan itu. Selain itu, ketika makan bekal bersama dan subjek tidak bisa membuka pembungkus jajan atau kotak bekalnya. Dorong subjek untuk berkata dulu, sebelum guru memberikan pertolongan. Biasakan subjek untuk mengucapkan terima kasih setelah ada yang membantunya. Kata-kata pendek saja sudah sangat bagus, misalnya, tolong buka, minta	Berikan <i>reinforcement</i> jika subjek melakukan perilaku yang diharapkan. Dan jangan berikan <i>punishment</i> jika subjek tidak melakukan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang tidak sesuai dengan target perilaku diabaikan begitu saja.

No	Tahap	Waktu	Target Perilaku	Aktivitas	Keterangan
				penghapus atau pensil, mau pipis atau terima kasih.	
3	Tahap 7: Berbicara lancar kepada orang kunci*	Sesi 3, 4, 5 @ ± 60 menit	Mengeluarkan kalimat-kalimat dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.**	Pada sesi ini subjek dilatih untuk berani maju ke depan kelas, bernyanyi atau mengerjakan soal latihan. Guru juga dapat melatih subjek untuk menyampaikan pesan kepada guru lain. Misalnya minta tolong subjek untuk memberikan buku kepada Miss Ari, atau bisa juga ketika proses pembelajaran guru mengajak subjek bercakap-cakap tentang tugas yang sedang dibuatnya.	Berikan <i>reinforcement</i> jika subjek melakukan perilaku yang diharapkan. Dan jangan berikan <i>punishment</i> jika subjek tidak melakukan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang tidak sesuai dengan target perilaku diabaikan begitu saja.
4	Tahap 8: Berbicara dengan lancar pada sekumpulan orang	Sesi 6, 7, 8 @ ± 60 menit	a. Memulai pembicaraan dengan orang kunci b. Berbicara kepada sekelompok orang tanpa kehadiran orang kunci	Pada sesi ini subjek dilatih untuk dapat melakukan pembicaraan pada sekumpulan orang pada situasi yang terstruktur. Guru dapat mengkondisikan kelas menjadi kelompok-kelompok kecil untuk melakukan diskusi atau kerja kelompok. Pilih beberapa teman yang cukup mengenal dan memiliki kedekatan dengan subjek, sehingga untuk sesi awal subjek dapat tetap merasa nyaman. Dalam kelompok diskusi tersebut, dorong subjek untuk melakukan pembicaraan dengan memancingkan dengan sebuah pertanyaan atau langkah yang lain yang membuat penasaran untuk bertanya. Untuk tahapan selanjutnya, guru dapat sesekali meninggalkan subjek dan membiarkan subjek asyik dengan kelompok kecilnya.	Berikan <i>reinforcement</i> jika subjek melakukan perilaku yang diharapkan. Dan jangan berikan <i>punishment</i> jika subjek tidak melakukan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang tidak sesuai dengan target perilaku diabaikan begitu saja.
5	Penutup & Evaluasi	15 menit setelah intervensi berakhir	Penutupan intervensi dan evaluasi perkembangan subjek	Ketika intervensi sudah berakhir, praktikan mengucapkan terima kasih kepada subjek dan mengatakan bahwa praktikan sangat bangga kepada subjek	

No	Tahap	Waktu	Target Perilaku	Aktivitas	Keterangan
					karena sekarang sudah lebih berani serta menjadi subjek mandiri dan hebat.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi menggunakan behavior checklist. Behavior checklist ini disusun berdasarkan tahapan kemampuan komunikasi dari Soan (dalam Kumara, dkk, 2014) pada kemampuan 6 sampai dengan 8, yakni:

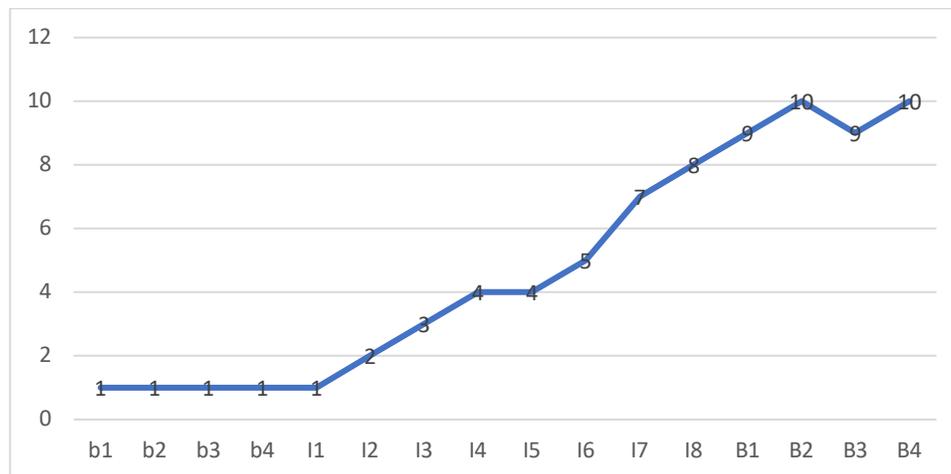
1. Mengeluarkan kata tunggal dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.
2. Mengeluarkan kalimat-kalimat dengan volume normal dan kontak mata yang baik dalam situasi terstruktur.
3. Memulai pembicaraan dengan orang kunci.
4. Berbicara kepada sekelompok orang tanpa kehadiran orang kunci.

Adapun metode analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif deskriptif.

Peneliti melakukan analisis secara individual menggunakan analisis tren grafik dengan membandingkan antara hasil baseline satu, intervensi, dan *baseline* dua pada subjek.

## HASIL

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada peningkatan respon komunikasi yang ditunjukkan dengan peningkatan skor *behavior checklist*. Peningkatan ini ditandai dengan subjek mau mengeluarkan kata tunggal dengan volume normal dan juga ada kontak mata yang baik dengan lawan bicara. Peningkatan ini mulai terjadi saat pemberian intervensi berupa stimulus fading dan *contingency management* pada subjek penelitian.



Gambar 1. Hasil Penelitian

Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek mulai memiliki inisiatif untuk menyatakan keinginannya dan mulai mau berinteraksi dengan orang lain menggunakan bahasa verbal. Pada awal pelaksanaan intervensi, subjek memang masih belum mau ikut serta dalam kegiatan atau aktivitas yang dibuat guru. Tetapi dalam perkembangannya subjek, sudah mulai

mau untuk berbaur dan menjalin komunikasi verbal dengan guru dan temannya yang lain. Meskipun volume suara subjek tidak sekeras teman-temannya yang lain, tetapi sudah ada perkembangan yang sangat bagus terkait dengan kemampuan komunikasi subjek. Hal ini dibuktikan dengan perolehan total skor pada *behavior checklist* yang semakin mengalami

peningkatan dari hari ke hari. Evaluasi pada pelaksanaan intervensi ini dilakukan dengan observasi perilaku subjek selama proses intervensi. Pelaksanaan evaluasi dibantu dengan pengisian *behavior checklist* tentang perkembangan perilaku subjek sehingga memudahkan untuk mengevaluasi kemajuan subjek. Secara umum, subjek mengalami perkembangan perilaku yang baik setelah proses intervensi. Setelah proses intervensi, subjek sudah mulai mau mengeluarkan kata tunggal dengan volume normal dan kontak mata yang baik dengan lawan bicaranya, bahkan ada beberapa percakapan subjek tidak hanya mengucapkan kata tunggal, namun juga ada beberapa kalimat utuh. Selain itu, subjek juga sudah mulai mau memulai pembicaraan dengan guru misalnya untuk minta tolong membukakan jajan.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pemberian metode stimulus fading dan *contingency management* dalam menurunkan gejala gangguan *selective mutism* pada anak. Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa subjek mengalami *selective mutism* yang ditandai dengan perilaku subjek yang mengalami kegagalan bicara pada situasi tertentu terutama di sekolah, tetapi subjek dapat berbicara dengan lancar ketika berada di rumah. Karena perilaku mogok bicaranya tersebut, membuat nilai akademik subjek berkurang dan komunikasi sosial dengan teman-teman dan guru menjadi terganggu. Padahal subjek tidak mengalami permasalahan bahasa atau kemampuan kognitif yang kurang.

Untuk itulah maka intervensi berupa metode stimulus fading dan *contingency management* diberikan untuk melatih komunikasi verbal subjek dan mendorong subjek untuk lebih memiliki inisiatif dan ikut serta dalam berinteraksi terhadap guru dan teman-temannya yang lain. Dari pelaksanaan intervensi diperoleh hasil bahwa penerapan *behavioural treatment* menggunakan teknik stimulus fading yang dipadukan dengan *contingency management* yang terbukti cukup efektif dalam meningkatkan keikut-

sertaan subjek dalam berkomunikasi verbal ketika di sekolah. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan respon komunikasi pada anak dengan gejala gangguan *selective mutism* dari skor rata-rata saat *baseline* awal 1 hingga skor pada *baseline* akhir intervensi 9,5. Selain itu kemampuan subjek yang dapat menjawab pertanyaan dari guru dan teman pada saat di kelas dan bermain, juga menjadi bukti bahwa intervensi ini dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada kemampuan respon komunikasi subjek. Selama intervensi, subjek mulai mau mengeluarkan kata tunggal dan ada kontak mata dengan lawan bicaranya, subjek juga sudah mulai mau memulai pembicaraan dengan guru saat di kelas.

Hal ini senada dengan pernyataan Widayastuti (2020) yang mengatakan bahwa intervensi *behavioral* yang berbasis sekolah dapat menurunkan gejala *selective mutism* pada anak sekolah dasar. Intervensi yang digunakan adalah *stimulus fading* dan *prompting*. Dimana intervensi tersebut juga digunakan dalam penelitian ini, hanya saja dikombinasikan dengan *management contingency*. Stimulus fading yang merupakan pemberian bantuan kepada subjek penelitian dengan memperkenalkan orang baru pada kondisi yang membuat subjek ingin bicara (Ridha, 2019). Dengan memberikan bantuan berupa stimulus fading dapat menjadikan subjek lebih termotivasi untuk membangun komunikasi verbal dengan orang lain (Sari, Bulantika, Murni, 2022).

Pemberian intervensi stimulus fading dalam penelitian ini juga dikombinasikan dengan *Contingency management* yang merupakan pemberian penguat saat subjek menunjukkan perilaku bicara sesuai dengan target perilaku. Penguat yang diberikan dapat berupa reinforcement sosial maupun reinforcement fisik berupa tepukan di bahu. Pada saat subjek penelitian menunjukkan perilaku yang sesuai dengan target, maka peneliti memberikan pujian 'bagus' atau 'hebat', dimana penguat tersebut dapat lebih memotivasi anak untuk dapat menjalin komunikasi dengan lebih baik lagi. Hal senada juga dipaparkan oleh Oerbeck, Stein, Wentzel-Lasen, Langsrud, dan

Kristensen (2014) dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa penguat dapat diberikan kepada anak yang mengalami gangguan *selective mutism* untuk meningkatkan perilaku komunikasinya. Penelitian lain yang memaparkan hal serupa adalah penelitian yang dilakukan oleh Mitchell & Kratochwill (2013) yang mengatakan bahwa intervensi perilaku dengan memberikan penguatan kepada subjek, dapat meningkatkan respon komunikasi pada anak yang mengalami gejala *selective mutism*.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penerapan metode *stimulus fading* yang dipadukan dengan *contingency management* dapat meningkatkan respon komunikasi pada anak yang mengalami gejala *selective mutism* di sekolah. Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang juga memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian. Keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan adalah:

1. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen kuasi dengan desain kasus tunggal yang tidak memungkinkan adanya kontrol penuh pada subjek penelitian. Sehingga masih dimungkinkan adanya variabel asing yang dapat mengganggu proses penelitian. Dimana variabel asing yang secara langsung tidak terkontrol juga akan memperkecil validitas internal penelitian.
2. Jadwal pemberian intervensi yang menyesuaikan dengan jadwal sekolah, sehingga ketika intervensi tengah berjalan terpaksa dijeda karena bertepatan dengan hari libur.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan respon komunikasi pada anak dengan gejala gangguan *selective mutism*, yang diketahui skor rata-rata saat *baseline* awal adalah 1 hingga skor pada *baseline* akhir intervensi yakni 9,5. Selain itu kemampuan subjek yang dapat menjawab pertanyaan dari guru dan teman pada saat di kelas dan bermain, juga menjadi bukti bahwa intervensi ini dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada kemampuan respon komunikasi subjek. Oleh karena itu dapat

disimpulkan bahwa metode *stimulus fading* dan *contingency management* mampu meningkatkan respon komunikasi pada anak yang mengalami gejala gangguan *selective mutism* di sekolah.

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, maka beberapa saran yang dapat direkomendasikan adalah:

1. Peneliti selanjutnya hendaknya lebih memperhatikan jadwal pemberian intervensi sehingga dapat memperkecil kemungkinan adanya jeda pada saat intervensi karena peringatan hari libur nasional atau peringatan hari besar lainnya.
2. Untuk peneliti selanjutnya, akan lebih baik apabila menggunakan desain penelitian multiple baseline design *across subjects* dengan A-B-A *Follow-up design*, sehingga dapat melihat seberapa lama efek intervensi yang diberikan.
3. Peneliti menyadari bahwa pemberian intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini tergolong singkat. Jadi untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang waktu pemberian intervensi sehingga dapat meningkatkan efektivitas intervensi pada subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M. (2020). Efektivitas Contingency management dalam Terapi Perilaku untuk Menurunkan Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktif pada Anak Sekolah Dasar. *Prophetic: Profesional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. Vol. 3, No. 1, Juni 2020. Hlm. 1-14.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Text Revision (DSM 5 - TR)*. United States of America: America Psychiatric Publishing.
- Bergman R. L., Gonzalez A., Piacentini J., Keller M. L. (2013). Integrated behavior therapy for selective mutism: A randomized controlled pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 680-689.
- Bork, P., & Bennett, S. (2020). Video self-modeling, fading, and reinforcement: An effective treatment package for children with selective

- mutism. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(2), 446-455.
- Conn, B. M., & Coyne, L. W. (2014). Selective mutism in early childhood: Assessment and treatment of an African American preschool boy. *Clinical Case Studies*.  
<https://doi.org/10.1177/1534650114522912>.
- Furr, J. M., Sanchez, A. L., Hong, N., & Comer, J. S. (2020). Exposure therapy for childhood selective mutism: Principles, practices, and procedures. In *Exposure therapy for children with anxiety and OCD* (pp. 113-142). Academic Press.
- Holland, M.L., Malmberg, J., & Peacock, G.G. (2017). *Emotional and Behavioral Problems of Young Children*. Guilford Publications.
- Kovac, L. M., & Furr, J. M. (2019). What Teachers Should Know About Selective mutism in Early Childhood. *Early Childhood Education Journal*.  
<https://doi.org/10.1007/s10643-018-0905-y>
- Kumara, A, dkk. (2014). *Kesulitan Berbahasa pada Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Manivannan, I., & Fails, J. A. (2015, June). Investigating technology for children with selective mutism. In *Proceedings of the 14th International Conference on Interaction Design and Children* (pp. 259-262).
- Mayworm, A.M., Dowdy, E., Knights, K., Rebelez, J. (2014). Assessment and Treatment of Selective mutism with English Language Learners. *Contemporary School Psychology*, 19, 193-204.
- Middendorf, J. (2013). Selective mutism: Assessment and Intervention. *Cincinnati Children's Hospital Medical Center, Ohio Speech-Language and Hearing Association*, 16 Maret 2013.
- Mitchell, A. D., & Kratochwill, T. R. (2013). Treatment of Selective mutism: Applications in the Clinic and School Through Conjoint Consultation. *Journal of Educational and Psychological Consultation*.  
<https://doi.org/10.1080/10474412.2013.757151>
- Oerbeck, B., Stein, M. B., Wentzel-Larsen, T., Langsrud, Ø., & Kristensen, H. (2014). A randomized controlled trial of a home and school-based intervention for selective mutism—defocused communication and behavioural techniques. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(3), 192-198.
- Puspitasari, E. (2013). Terapi “Aku Bisa dan Aku Berani” untuk Meningkatkan Komunikasi Verbal dan Nonverbal pada Anak Mutisme Selektif. Tesis. Yogyakarta. Program Pendidikan Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ridha, A. A. (2019). Metode Stimulus Fading untuk Menurunkan Gejala Selective mutism Disorder pada Anak. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 7, No. 1, Hlm 1–13.
- Sari, R. P., Bulantika, S. Z., & Murni, S. (2022). Stimulus Fading Techniques and Token Economic Techniques to Increase Talk Ability in Selective mutism Students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 9(1), 61-68.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyastuti, F. (2020). Intervensi behavioral berbasis sekolah pada anak selective mutism: Penerapan stimulus fading dan prompting. *Jurnal Spirits: Khasanah Psikologi Nusantara*. Vol. 11, No. 1. Hlm. 5-26.
- Wijayanti, P.A.K. (2013). Meningkatkan Kemampuan Komunikasi pada Anak Selective mutism Melalui Pelatihan ‘Kita Semua Sahabat’. Tesis. Yogyakarta. Program Pendidikan Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Zakszeski, B. N., & DuPaul, G. J. (2017). Reinforce, Shape, Expose, and Fade: A Review of Treatments for Selective mutism. *School Mental Health*.  
<https://doi.org/10.1007/s12310-016-9198-8>.

## Hubungan *Self Efficacy* dengan *Stress* pada Mahasiswa

*(The Relationship between Self Efficacy and Stress in Students)*

**Anastasia V. Febriantiningsih\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Maria Yang Roswita**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : '16e10071@student.unika.ac.id

### Abstract

*Students often experience stress. Stress on students can be related to self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and stress in college students. Subjects amounted to 129 respondents who were active students of the Faculty of Psychology at Soegijapranata Catholic University. The sampling technique in this study used snowball sampling. Data collection uses a self-efficacy scale and a stress scale that the researcher himself compiled. The results of the stress scale item validity test obtained an  $r$  value ranging from 0.223 to 0.659 with a reliability of 0.786. The validity test of the Self efficacy scale obtained an  $r$  value of between 0.312 to 0.552, with a reliability of 0.794. Based on the assumption test, it was found that the data from the self-efficacy scale were not normally distributed, so the research data were analyzed using Spearman Rho correlation analysis. There was a significant negative relationship between self-efficacy and stress with a correlation coefficient of -0.558 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.01$ ) meaning the higher the self-efficacy, the lower the stress level and vice versa. In this study the effective contribution of the Self Efficacy variable was 0.365, meaning that self efficacy contributed 36.5% to the stress variable, the rest was influenced by other factors. This research can help students deal with stress by developing themselves so that self-efficacy increases in students.*

**Keywords:** *Self Efficacy, Stress, Student*

### PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan, masa dewasa merupakan salah satu tahapan dalam masa perkembangan yang dilalui oleh individu. Hurlock (2011) menggolongkan masa dewasa dalam tiga tahapan, yaitu: masa dewasa awal, masa dewasa madya (tengah), dan masa dewasa lanjut. Masa dewasa awal merupakan masa transisi individu yang mulanya berada pada tahapan remaja kemudian memasuki tahapan usia dewasa dan berlangsung antara usia 18 sampai dengan 25 tahun (Santrock, 2012). Pada masa *Emerging Adulthood* ini, individu mulai mengalami transisi dari kehidupan yang nyaman sebagai seorang mahasiswa kemudian menghadapi dunia yang lebih nyata (Arnett, 2014). Ini adalah fase yang menandai periode penting dalam kehidupan seseorang ketika menghadapi tantangan dan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan.

Pada masa dewasa awal ini tidak semua orang bisa menjalani, bahkan pada masa ini banyak sekali yang mengalami permasalahan dalam kehidupannya. Fase dewasa awal merupakan masa transisi dimana seseorang akan mengalami perubahan diri secara fisik, kognitif, dan psiko-sosial-emosional yang mengarah pada kepribadian yang lebih dewasa dan bijaksana (Fauzia & Tanau, 2020). Dalam menghadapi masa dewasa awal terjadi respon yang berbeda pada setiap individu dalam menghadapi perubahan. Tidak semua orang mampu mengatasi setiap tantangan yang muncul pada periode ini. Berdasarkan wawancara yang dilakukan beberapa subyek dewasa awal yang kadang merasa bingung dalam mengambil keputusan tentang studi dan bagaimana menyelesaikan pendidikan. Hal ini kadang membuat subyek merasa tertekan. Menurut Fauzia dan Tanau (2020), ada dua jenis respons yang mungkin terjadi saat menghadapi masa

dewasa awal. Pertama, ada individu yang siap menghadapi tantangan di masa dewasa awal akan mampu menghadapi perubahan tersebut dengan baik dan siap menjadi individu yang dewasa. Kedua, ada sebagian individu lainnya menganggap periode ini sebagai masa yang sulit, mengkhawatirkan, dan dipenuhi dengan ketidakpastian sehingga belum siap menyelesaikan segala tantangan yang akan dihadapi serta perubahan pada fase dewasa awal. Mahasiswa dalam masa perkembangan dewasa awal seringkali mengalami krisis antara keinginan untuk mengatur diri sendiri dan tuntutan dari lingkungannya. Sehingga dalam penelitian ini ingin meneliti keterkaitan antara peran sosial mahasiswa dalam tanggung jawab menjadi mahasiswa dan tuntutan lingkungan menghadapi peran sebagai individu yang bertanggung jawab pada masa dewasa awal.

Melihat kondisi tersebut, terutama pada individu dalam masa dewasa awal yang belum bisa beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi, seringkali akan menyebabkan respon negatif dan munculnya krisis emosional pada masa dewasa awal. Krisis emosional ini ditandai dengan perasaan kehilangan kendali, keraguan tentang kemampuan diri, dan rasa takut menghadapi kegagalan dalam menghadapi situasi yang baru sehingga kondisi tersebut akan mengakibatkan seseorang mengalami stres.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti melakukan wawancara terhadap empat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dimana hasil wawancara menunjukan pada subjek pertama sebut saja AB merupakan mahasiswa semester 4 (empat) yang sedang bingung dan sedih dengan kehidupannya. R yang merupakan mahasiswa semester dua, R mengatakan bahwa dirinya masuk di Fakultas Psikologi atas saran dari orang tuanya. Namun R tidak bisa menghadapi apa yang sudah terlanjur dipilihnya dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang sarjana. R mengaku bahwa masih bingung mau melanjutkan kuliahnya atau tidak. R ingin pindah fakultas namun kondisi tidak memungkinkan, yang hanya bisa dilakukan R adalah menjalani kehidupannya

meskipun R tidak nyaman dengan keadaannya sehingga menyebabkan R mengalami stres saat mengikuti perkuliahan.

Subjek ketiga yang diwawancara adalah P, P merupakan mahasiswa semester enam yang sebentar lagi menyelesaikan perkuliahannya. P mengakui bahwa dirinya bingung mau melanjutkan kuliahnya atau fokus dengan pekerjaannya, sedangkan ketika dia melanjutkan perkuliahan dia membutuhkan biaya yang tidak sedikit untuk membiayai perkuliahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *antara Self Efficacy* dengan Stres pada mahasiswa. Apakah dengan semakin meningkatnya *Self Efficacy* akan semakin berkurangnya stres pada mahasiswa

Ward (dalam Fahrizal, 2019) menyatakan bahwa stres sebagai respon fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika orang mempersepsikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dibebankan kepada mereka dan kemampuan yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan tersebut. Individu yang mengalami stres seringkali merasa lemah dan kesulitan melewati masa perkembangan mereka. Hasil penelitian Fauzia & Tanau (2020) terhadap 125 mahasiswa yang ditemukan bahwa 9,6% dari total responden mengalami stres yang tinggi, 88,8% mengalami tingkat stres sedang, dan 1,6% mengalami tingkat stres rendah. Berdasarkan temuan itu, maka disimpulkan stres yang dialami oleh mahasiswa tergolong dalam kondisi yang memprihatinkan. Tingkat stres yang signifikan ini menandakan bahwa banyak mahasiswa menghadapi tekanan dan ketidakseimbangan dalam mengatasi tantangan pada masa peralihan ini.

Beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa salah satunya terkait dengan keyakinan (*efficacy*). Lebih lanjut Siregar dan Putri menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dapat meningkatkan upaya untuk mencapai tujuan, tetapi juga bisa menjadi penghambat untuk mencapai tujuan (Siregar & Putri, 2019). Menurut Walshe (2018), *self efficacy* memiliki peran penting dalam menghadapi situasi krisis yang

dihadapi oleh individu pada masa dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (dalam Oktavian, 2022) mengatakan *self efficacy* dapat mempengaruhi cara individu membuat pilihan, mengenali potensi, mengevaluasi sebelum bertindak, dan percaya bahwa mereka mengendalikan tindakan mereka sendiri. Lebih lanjut Bandura menjelaskan bahwa orang dengan *self efficacy* tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif. Mereka melihat hasil yang dapat dicapai dengan optimisme dan keyakinan dalam diri mereka sendiri. Sebaliknya, seseorang dengan *self efficacy* rendah cenderung memiliki pandangan yang pesimis terhadap hidup. Dalam konteks ini, keyakinan terhadap kemampuan seseorang berperan penting dalam memotivasi individu dalam mencapai tujuannya. Dengan begitu, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memiliki sikap optimis dan percaya diri dalam mencapai tujuan-tujuan mereka.

Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung meyakini bahwa kegagalan dikarenakan usaha yang kurang dari dalam individu itu sendiri, sedangkan individu dengan tingkat *self efficacy* rendah beranggapan bahwa kegagalan berasal perasaan kurang mampu individu itu sendiri (Agustiono & Hariastuti, 2021). Bandura (Pajares, 2002) berpendapat bahwa *self efficacy* memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan manusia seperti, pola berpikir, pesimis atau optimis, cara menyemangati diri sendiri, rentan akan stres, dan dalam pengambilan keputusan.

Pentingnya *self-efficacy* bagi mahasiswa terlihat dari peranannya dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi selama usia dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pendapat Sulistiyowati (2016) yang mengatakan seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi membangun keadaan emosi yang baik untuk menghadapi masalah yang dihadapinya. Karena keadaan emosi yang baik ini, seseorang lebih siap menghadapi masalah dan stres yang dirasakan. Hal serupa juga disampaikan oleh Rusdi (2015) lewat penelitiannya yang hasilnya ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

## METODE

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung : Variabel bebas adalah *self efficacy* dan variabel tergangungnya adalah Stres pada mahasiswa. Pengumpulan data variabel bebas *self efficacy* didapatkan dengan menggunakan skala *Self Efficacy* dan Stres pada mahasiswa didapat dari skala Stres mahasiswa.

Skala yang digunakan ada dua yakni skala stres dan skala *self efficacy*. Dasar pembuatan skala stres dibuat dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2007) yang terdiri dari Aspek Fisik, Aspek Psikis dan Aspek Perilaku dengan jumlah item 12. Skala *self efficacy* dibuat berdasarkan aspek-aspek dari Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2016) yang terdiri dari Level, Strength, dan Generality dengan jumlah item 12.

Peneliti melakukan uji menggunakan program Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows versi 25. Penelitian ini menggunakan tryout terpakai dengan uji validitas menggunakan teknik Part-Whole serta uji reliabilitas Alpha Cronbach. Analisis korelasi spearman rho digunakan untuk menganalisis data. Skala Stres memiliki nilai validitas 0.223 – 0.659 dengan reliabilitas 0.786. Menurut Thorndike et.al (1991) dalam Azwar (2009), daya beda aitem sebesar  $r > 0,2$  dapat dikatakan memuaskan walaupun lebih rendah dari rekomendasi Azwar dengan  $r > 0,3$ . Skala *self efficacy* memiliki nilai validitas 0.312 – 0.552 dengan reliabilitas 0.794. Dengan skor reliabilitas sebesar 0,794 berarti konsistensi pengukuran dengan menggunakan skala mencapai kecermatan pengukuran sebesar 79,4 %.

Responden penelitian adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

angkatan 2016 sampai dengan 2021. Pengumpulan data dengan menggunakan google form, penyebarannya melalui WhatsApp dan instagram. Sampel penelitian berjumlah 129 responden dengan usia 18 sd 27 tahun.

## HASIL

Pada penelitian ini terdapat 129 responden mahasiswa berusia kisaran 18-27 tahun. Mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.

**Tabel 1.** *Karakteristik Partisipan*

Karakteristik Partisipan	Sample Keseluruhan	
	N	%
<b>Usia Mahasiswa</b>		
18 tahun	2	1.6
19 tahun	1	0.8
20 tahun	14	10.9
21 tahun	21	16.3
22 tahun	24	18.6
24 tahun	22	17.1
25 tahun	11	8.5
26 tahun	1	0.8
27 tahun	1	0.8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - Laki	40	31
Perempuan	89	69
<b>Angkatan</b>		
2016	16	12.4
2017	25	19.4
2018	28	21.7
2019	25	19.4
2020	17	13.2
2021	18	14.0

Uji normalitas dilakukan dengan teknik kolmogorov smirnov. Hasil nilai kolmogorov smirnov pada variabel stres sebesar 0.88 ( $p > 0.05$ ), artinya bahwa data tersebut berdistribusi normal, variabel *self efficacy* sebesar 0.035 ( $p < 0.05$ ), artinya bahwa data tersebut tidak memiliki sebaran data yang normal atau tidak berdistribusi normal. Berdasarkan nilai signifikansi terdapat satu variabel yang memiliki sebaran data tidak normal dan satu variabel terdistribusi secara normal. Jika hasil tetap tidak normal, ganti analisis dengan non parametrik. (Lamorte, Wayne W. 2017)

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F

Linear sebesar 73.103 dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier dan signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis korelasi menggunakan Spearman Rho dilakukan karena salah satu sebaran data dari penelitian ini berdistribusi tidak normal yaitu sebaran data *Self efficacy*. Korelasi spearman Rho memperoleh nilai korelasi sebesar  $r = -0.588$  ( $p < 0.01$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, hipotesis dari penelitian ini yaitu 'adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa' dapat diterima.

Berdasarkan kategorisasi variabel menunjukkan bahwa variabel stres tergolong sedang dengan jumlah mahasiswa 61 (47,3%), rendah dengan jumlah mahasiswa 25 (19,4%), dan tinggi 43 mahasiswa (33,3%). Pada variabel *self efficacy* menunjukkan mahasiswa dengan *self efficacy* rendah ada 23 (17,8%), sedang ada 72 mahasiswa (55,8%) dan tinggi ada 34 mahasiswa (26,4%).

## DISKUSI

Hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa koefisien korelasi spearman rho memperoleh skor korelasi sebesar  $-0,588$  ( $p < 0,01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres pada mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah stres pada mahasiswa, berlaku sebaliknya sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Afnan, Rahmi Fauzia dan Meydisa Utama Tanau (2020, h. 26). Hasil penelitian Paramita, PAP. Putere, SPPLM, Sumadewi, Komang T (2022, h. 45) ditemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa di Yogyakarta. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Fungsi *self efficacy* akan memengaruhi kognitif dan selektif dalam memilih pencapaian, sehingga kesulitan dapat diatasi dengan mudah dan mengakibatkan mengurangi tingkat stres pada seseorang.

Stres terdiri dari tiga aspek yaitu aspek fisik, aspek psikis dan aspek perilaku (Beehr & Newman dalam Luthans, 2007). Umumnya gejala fisik pada orang stres muncul dengan ditandai adanya gejala sakit kepala, sulit tidur, sering merasa lelah, kehilangan selera makan. Pada aspek psikis yang paling jelas terlihat gejalanya diantaranya mudah lupa, pikiran kacau, sulit konsentrasi, merasa cemas, berfikir obsesif, sukar mengambil keputusan, percaya pada hal-hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk bahkan berbicara sendiri. Termasuk juga gejala emosional seperti mudah marah, perasaan

jengkel, mudah merasa terganggu, gelisah, cemas, panik, ketakutan, sedih, depresi, kebutuhan yang tinggi untuk bergantung pada orang lain, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri sendiri dan frustrasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Utami (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perlu memiliki rasa percaya pada kemampuan yang dimilikinya sehingga bisa menyelesaikan suatu tugas, hal ini disebut dengan *self-efficacy*. Pada aspek perilaku ditandai dengan tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, takut mengambil resiko, menarik diri, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan-tujuan yang tidak realistis, harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya.

Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Diaz dan Budiman (2019) juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Self efficacy* yang tinggi akan menimbulkan motivasi yang tinggi serta keyakinan untuk *Self efficacy* menentukan tingkat komitmen, keuletan serta ketekunan individu dalam bekerja. Selain itu, *self efficacy* dapat berpengaruh bagi seseorang dalam menghadapi hambatan saat bekerja, mengelola stres dan kecemasan sehingga bisa terus mencari jalan keluar agar terus berhasil (Bandura dalam Hasanah, 2019). Penelitian ini juga menemukan bahwa *Self efficacy* memiliki hubungan yang negatif yang signifikan dengan tingkat stres. Menurut Walshe dalam penelitian menemukan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam menghadapi situasi krisis yang dihadapi oleh individu pada masa dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (dalam Oktavian, 2022) mengatakan *self efficacy* dapat mempengaruhi cara individu membuat pilihan, mengenali potensi, mengevaluasi sebelum bertindak, dan percaya bahwa mereka mengendalikan tindakan

mereka sendiri. Lebih lanjut Bandura menjelaskan bahwa orang dengan self efficacy tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif.

Afnan dkk. (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat memengaruhi jenis tindakan yang dapat dilakukan oleh individu, menyadari potensi diri dan mengevaluasi diri sebelum bertindak, serta kepercayaan diri dalam mengontrol tindakannya sendiri, yang dapat membantu mengurangi stres. Baron (dalam Afnan 2020) juga mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung akan menentukan prioritas dalam membagi waktu dan usahanya dalam menyelesaikan tugas yang mereka rasa dapat diselesaikan. Lebih lanjut, Baron menambahkan bahwa individu tidak akan memaksakan diri mereka untuk menyelesaikan apapun yang anggap diluar kemampuan yang dimiliki. Hawari (2001) menambahkan bahwa jika seorang mahasiswa atau individu dapat mengatasi berbagai tuntutan berarti orang tersebut tidak mengalami stres, terutama pada fase dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pendapat Sarafino (2006) dimana stres sering terjadi pada fase dewasa awal.

Self efficacy berperan dalam mengatasi stres (Walshe, 2018). Kemampuan individu dalam memecahkan masalah dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan bergantung seberapa baik mereka mampu menilai kemampuan pada dirinya atau memiliki keyakinan diri (self efficacy). Lebih lanjut, Walshe menjelaskan bahwa orang yang memiliki self efficacy rendah akan mengalami tingkat stres yang tinggi. Artinya individu menjadi kurang percaya diri dengan kemampuannya serta kurang mampu mencapai tujuannya akan mengalami krisis, sering ditunjukkan dengan rasa takut, cemas, tertekan, hingga frustrasi.

Melihat adanya hubungan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa sesuai dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian Rizqillah (2018) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stres, dimana semakin tinggi stres yang

dialami mahasiswa maka semakin rendah tingkat self efficacy, dan juga sebaliknya.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dengan stres pada mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, semakin tinggi self-efficacy, maka semakin rendah stres pada mahasiswa, berlaku sebaliknya. Berdasarkan kategorisasi variabel menunjukkan bahwa variabel stres tergolong sedang dengan jumlah mahasiswa 61 (47,3%), rendah dengan jumlah mahasiswa 25 (19,4%), dan tinggi 43 mahasiswa (33,3%). Pada variabel self efficacy menunjukkan mahasiswa dengan self efficacy rendah ada 23 (17,8%), sedang ada 72 mahasiswa (55,8%) dan tinggi ada 34 mahasiswa (26,4%). Kemudian berdasarkan kategorisasi jenis kelamin didapatkan hasil bahwa stres pada perempuan dengan jumlah 89 responden sebesar 69% sedangkan laki-laki dengan jumlah 40 responden sebesar 31%. Ini berarti bahwa tingkat stres pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran bagi mahasiswa dengan tingkat self efficacy rendah dan sedang dapat meningkatkan self efficacy yang dimiliki, hal ini dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan stres yang dialaminya. Karena dengan adanya self efficacy mahasiswa yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga menurunkan tingkat stres yang akan terjadi. Selain itu bagi mahasiswa dengan tingkat self efficacy tinggi dapat menjaga dan mempertahankan self efficacy yang dimiliki, hal ini dapat meminimalisir tingkat stres yang akan terjadi. self efficacy dapat ditingkatkan dengan pengembangan diri dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan positif dan juga meyakini bahwa mampu menyelesaikan tugas maupun membuat alternatif penyelesaian bagi permasalahannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang

- Berada Dalam fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- Agustiono, D., Hariastuti, R.T. (2021). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Iklim Kelas , Self efficacy Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal BK UNESA*. 15– 22.
- Aisyah Nur. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Jurnal psikologi Indonesia Persona*. Vol 2, No 2, Hal 108- 121
- Anwar, Z., Habibie, A., & Syakarofath, N. A. (2019). Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 129-138.
- Aristawati, A.R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F.D., & Putri. A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 19 No. 2.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Cahya, Firmansyah Dwi (2021) Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC(Quarter-Life Crisis). Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Dewa, Raka Ferari Pujangga. (2011). Stres Kerja Pada Wartawan Ditinjau Dari Self efficacy Dan Jenis Kelamin. Other Thesis, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Diaz, A. B. & Budiman, A. (2019). Hubungan Self efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang mengambil Metodologi Penelitian III <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17254>
- Fahrizal, A.A. (2019) .Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>
- Ghufron, & Risnawati. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit, Engage, Explore, Explain, Elaborate, Evaluate, and Extend). *Prisma Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2, 551-555 [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/download/1195/669/](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/download/1195/669/)
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoistimedia Jurnal Psikologi*. Vol. 05, No.01. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/6302>
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Jennyfer. (2019). Tanda anda sedang dalam quarter life crisis dan cara bijak menghadapinya. Artikel Online. Diunduh dari <https://helohehat.com/hidup-sehat/psikologi/quarter-lifecrisis-adalah/#gref>.
- Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press. [https://www.academia.edu/22943737/Psychological\\_Capital\\_Developing\\_the\\_Human\\_Competitive\\_Edge](https://www.academia.edu/22943737/Psychological_Capital_Developing_the_Human_Competitive_Edge)
- Lamorte, Wayne W. 2017. When to Use a Nonparametric Test . [https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mphmodules/bs/bs704\\_nonparametric/bs704\\_nonparametric2.html](https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mphmodules/bs/bs704_nonparametric/bs704_nonparametric2.html)
- Martunis dan Bahri, Syaiful. (2016). Identifikasi Masalah-Masalah yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik dan Ekonomi Unsyiah. *Jurnal Suloh* <https://jurnal.usk.ac.id/suloh/article/view/8257>

- Mutiara, Y. (2018). Quarterlife crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32633/>
- Nicole E. R., & Carolyn J. M. (2011). Does Quarter life crisis Exist ? .The Journal Of Genetic Psychology, Vol 172 (2) [https://www.researchgate.net/publication/51221341\\_Does\\_a\\_Quarterlife\\_Crisis\\_Exist](https://www.researchgate.net/publication/51221341_Does_a_Quarterlife_Crisis_Exist)
- Pajares, F. (2002). Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy. [Online]. <http://people.wku.edu/richard.miller/banduratheory.pdf>
- Paramita, Putu.A.P . Putere, Sagung,PPLM . Sumadewi, Komang.T, Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stress Universitas Warmadewa angkatan 2020 e - Jurnal AMJ Aesculapius Medical Journal vol1 no 2 hal 44- 50 E ISSN : 2808-6448 ISSN : 2829-0712, terbit : 28-02-2022
- Rizqillah (2018) Rizqillah, K (2018). Hubungan Antara efikasi diri Dengan Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia [http://repository.upi.edu/34986/2/S\\_PSI\\_1104162\\_Abstract.pdf](http://repository.upi.edu/34986/2/S_PSI_1104162_Abstract.pdf)

## Penerapan Metode *Discrete Trial Training* (DTT) Pada *Autism Spectrum Disorder* (ASD) untuk Meningkatkan Kemampuan Kontak Mata Secara Mandiri

*(Application of the Discrete Trial Training Method in Autism Spectrum Disorder (ASD) to Improve Eye Contact Ability Independently)*

**Vicki Noviliana Ardhiningtyas\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Endang Widyorini**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Sri Sumijati**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [vickinoviliana11@gmail.com](mailto:vickinoviliana11@gmail.com)

### Abstract

*All children grow and develop according to their developmental tasks. However, some of them show problems in growth and development. One type of child with special needs is a child with autism spectrum disorder (ASD). Children with autism spectrum disorder (ASD) have deficits in their communication and social interaction skills. One form of deficit is even seen in simple social contact, namely the lack or absence of eye contact, even though this ability is known to be important for children to develop other more complex skills, such as language, the ability to pay attention, it can even affect education and understanding of lessonschild. The purpose of this study was to determine the role of the Discrete Trial Training (DTT) method in improving the eye contact ability of children with autism spectrum disorder (ASD) independently. This study used a single subject experimental research method. With an A-B-A design (baseline 1-intervention-baseline 2). The study participant was a boy aged 4 years who experienced symptoms of autism spectrum disorder (ASD) with reference to DSM V. Based on the research, the duration of the participants was able to make eye contact independently for 3 seconds, which was then analyzed descriptively. Increasing the eye contact independently showed that the discrete trialtraining (DTT) method was successfully applied to participants.*

**Keywords:** *Autism Spectrum Disorder (ASD), discrete trial training, eye contact*

### PENDAHULUAN

Autism spectrum disorder (ASD) merupakan gangguan perkembangan yang mencakup domain kognitif, emosional, perilaku, dan sosial serta mencakup ketidakmampuan berinteraksi dengan orang sekitar (Desiningrum, 2016). Definisi lain menurut Moriuchi, Klin & Jones (2017), ASD adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan preferensi terhadap rutinitas, stereotip motorik, sensitivitas sensorik, dan kesulitan luas dalam komunikasi sosial. ASD akan tumbuh dan berkembang berbeda dengan anak lainnya. Hal ini disebabkan menurunnya kemampuan kognitif (Desiningrum, 2016). ASD dapat terjadi pada anak akibat kelainan otak terkait jumlah sel saraf,

yang terjadi pada masa kehamilan atau setelah melahirkan. Gangguan tumbuh kembang pada anak disebabkan oleh disfungsi struktur otak.

Menurut Moriuchi, Klin & Jones (2017), salah satu gejala sosial ASD yang paling awal terjadi dan paling berdampak adalah kesulitan membangun dan mempertahankan kontak mata dan menafsirkan isyarat terkait tatapan. Kontak mata langsung telah dilaporkan mengganggu atau memicu kecemasan oleh banyak penderita ASD (Trevisan, et. al., 2017), dan mengajari orang untuk menggunakan tatapan secara efektif dalam interaksi sosial adalah komponen umum dari banyak intervensi (Cook, et. al., 2017). Namun, meskipun gangguan dalam kontak mata

sering terjadi dalam interaksi sosial alami dan dalam observasi klinis, orang dengan ASD sering menunjukkan kinerja normatif dalam mempertahankan, mendeteksi, dan mengikuti tatapan dalam intervensi terstruktur atau eksperimen dengan instruksi eksplisit (Kuhn, et. al., 2010). Perbedaan ini menghalangi pemahaman tentang proses yang mendasari proses kontak mata dan pandangan yang tidak lazim pada ASD, sehingga menimbulkan hambatan bagi pengembangan pengobatan dan alat diagnostik yang lebih efektif. Apabila seorang anak tidak cukup mumpuni dalam hal keterampilan kontak mata, maka anak tersebut akan terkucil dari lingkungan sosialnya karena sulitnya melakukan komunikasi dua arah dengan lawan bicaranya. Komunikasi verbal merupakan sarana utama penyampaian pesan dalam konteks sosial, sinyal nonverbal berperan penting dalam membuka jalan terjadinya interaksi sosial. Mata secara khusus memberikan banyak isyarat sosial (Madipakkam, Rothkirch, Dziobek, & Sterzer, 2017).

Perbedaan antara temuan eksperimental dan pengamatan klinis mungkin berhubungan dengan interaksi antara fitur-fitur yang didorong oleh stimulus dari bawah ke atas dan konteks serta tuntutan tugas dari atas ke bawah. Penelitian pada manusia dan hewan menunjukkan bahwa kontak mata langsung diproses secara berbeda dibandingkan rangsangan visual lainnya. Tatapan langsung meningkatkan gairah yang diukur dengan konduktansi kulit (Kartinen, et. al., 2012), terdeteksi lebih cepat dari pada tatapan yang dialihkan (Conty, et. al., 2006), dan diproses oleh daerah otak khusus (Haxby & Gobbini, 2011), seperti sulkus temporal superior (STS). Namun, meskipun kontak mata memiliki status istimewa, faktor kontekstual, seperti tuntutan tugas, memodulasi efek ini (Burra, Mares, & Senju, 2019).

Deteksi tatapan langsung dapat dilemahkan dalam tugas pencarian visual dengan instruksi eksplisit; penilaian arah pandangan dapat dibiarkan oleh pengalaman sebelumnya, orientasi wajah, atau ekspresi emosional, dan aktivitas otak hingga kontak mata dapat dimodulasi melalui instruksi eksplisit atau ekspektasi implisit (Itier & Neath, 2017). Dalam

lingkungan eksperimental atau intervensi, ketika tuntutan tugas bersifat eksplisit, peserta dapat memandu dan memodulasi perhatian mereka sesuai dengan hal tersebut, misalnya, untuk mendeteksi gambar wajah yang menunjukkan kontak mata atau mengikuti pandangan seseorang ketika diinstruksikan. Namun, dalam interaksi alami, tuntutan situasional bersifat implisit dan tidak dapat diprediksi secara sempurna, dan mungkin tidak ada isyarat eksplisit untuk memprioritaskan perhatian pada wajah atau tatapan. Kegagalan untuk secara fleksibel beradaptasi dengan konteks sosial dengan cara ini mungkin menyebabkan terganggunya persepsi kontak mata dan penggunaan tatapan dalam interaksi sosial pada anak ASD.

Tantangan dalam beradaptasi secara fleksibel berpengaruh terhadap perubahan konteks, baik eksplisit maupun implisit, terdokumentasi dengan baik dalam ASD, merupakan bagian dari kriteria diagnostik (American Psychiatric Association, 2014), dan semakin dianggap muncul dari perbedaan cara orang dengan ASD menghasilkan prediksi dan ekspektasi mengenai dunia di sekitar mereka (Cannon, et. al., 2021). Ada semakin banyak bukti bahwa tantangan ini meluas ke tingkat persepsi sensorik paling dasar, sehingga penderita ASD kurang efektif dalam menggunakan informasi top-down untuk memodulasi pemrosesan sensorik tingkat rendah (van Laarhoven, et.al., 2020). Modulasi atipikal ini dilaporkan pada berbagai modalitas sensorik dan dianggap mendasari hipersensitivitas dan hiposensitivitas sensorik dengan efek berjenjang yang mengarah pada gejala di berbagai domain, termasuk perhatian, kecemasan, dan fungsi sosial (Cannon, et. al., 2021). Dengan cara ini, modulasi persepsi yang tidak lazim dapat menggagalkan keberhasilan interaksi sosial pada ASD dengan dua cara: (1) Dalam irama interaksi sosial dari waktu ke waktu, persepsi tatapan mungkin tidak sejalan dengan pasangan sosial, sehingga mengganggu sinkronisasi interaksi; (2) dalam interaksi sosial yang terganggu selama seumur hidup, kontak mata dan tatapan langsung dapat mengganggu atau memicu kecemasan, bukan sebagai sinyal sosial yang informatif.

Jumlah penyandang ASD disinyalir meningkat terus di Indonesia, dengan tambahan 500 anak pengidap ASD setiap tahunnya. Menurut data terakhir tahun 2023, jumlah penderita ASD di Indonesia naik hingga mencapai 2,4 juta (Tempo.co, 2023). Dalam kasus penginderaan visual dan proses visual tingkat rendah, variasi pola pandangan mata pada populasi penderita ASD telah terdokumentasi dengan baik (Constantino, et. al., 2017). Berkurangnya respons terhadap isyarat emosional yang disampaikan melalui simulasi dinamika wajah (Rahko, et. al., 2012) dan berkurangnya produksi ekspresi wajah yang menandakan konten emosional juga telah dilaporkan (Uljarevic, et. al., 2013). Berkurangnya respons kutub oksipital terhadap gambar mata pada peserta dengan ASD yang diamati dengan fMRI menunjukkan pemrosesan visual awal wajah yang tidak lazim (Tanabe, et. al., 2012). Tatapan mata pada gambar mata yang mengandung emosi telah dikaitkan dengan aktivasi tinggi yang tidak normal pada sistem subkortikal termasuk kolikulus superior, inti pulvinar talamus, dan amigdala. Peningkatan respons amigdala terhadap wajah netral juga dikaitkan dengan tatapan mata yang menunjukkan peningkatan gairah terhadap rangsangan wajah (Tottenham, et. al., 2014). Temuan Electroencephalography (EEG) pada ASD juga menunjukkan peningkatan latensi potensi terkait peristiwa (ERP) terhadap rangsangan mata yang digambarkan dibandingkan dengan peserta yang biasanya berkembang (TD) (McPartland, et. al., 2010). Latensi ini telah dikaitkan dengan perhatian khusus yang diarahkan pada mata dari gambar wajah pada individu dengan ASD (Parker, et. al., 2021). Respons yang tidak lazim dan berkurang terhadap simulasi wajah dan robot juga telah ditunjukkan menggunakan fNIRS untuk mendukung hipotesis jalur saraf alternatif untuk pemrosesan wajah (Jung, et. al., 2016).

Pola kontak mata yang tidak biasa adalah salah satu gejala paling signifikan pada anak-anak dengan ASD (Senju & Johnson, 2009). Namun, pada studi perkembangan terbaru menunjukkan bahwa kerentanan heterogen ini mungkin menyatu pada endo-

fenotipe umum, yang muncul sebelum diagnosis dan berperan dalam perkembangan ASD (Constantino, et. Al., 2021) yang berdampak pada berkurangnya kontak mata yang berperan dalam perkembangan ASD (Klin, et.al., 2020). Aktivitas menghindari kontak mata identik pada anak dengan gangguan spektrum autisme dan gangguan sosial (Ninci et al, 2013). Kontak mata merupakan komunikasi nonverbal, yaitu proses dimana anak mampu atau tidak menyampaikan informasi serta menyampaikan pikiran dan perasaannya melalui gerak tubuh/symbol tanda. Pada umumnya komunikasi dilakukan secara lisan atau verbal yang dapat dipahami oleh kedua belah pihak. Jika tidak ada bahasa verbal maupun non verbal yang dapat dipahami oleh keduanya maka akan berdampak pada komunikasi yang tidak berjalan dengan baik.

Anak-anak dengan ASD menghadapi banyak tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain. Mereka juga akan merasa frustrasi ketika berusaha mengatasi ketidaktahuan dan prasangka orang lain terhadap autisme. Selain itu keluarga dan guru anak ASD juga menghadapi banyak masalah, dan beberapa masalah, setiap harinya. Misalnya, orang tua merasa khawatir dan lelah dalam mendampingi anak ASD. Mereka juga menghadapi rasa frustrasi ketika mencoba mencari informasi akurat mengenai intervensi yang baik untuk anak-anak mereka (Grindle & Remington, 2005).

Beberapa upaya dalam menangani kontak mata pada anak ASD masih banyak yang belum terlatih, ditambah lagi minimnya pengetahuan tentang anak ASD itu sendiri. Jika kemampuan kontak mata anak tidak ditingkatkan, maka anak tidak dapat berkembang dengan baik dan anak akan terkucil dari lingkungan serta sulit memiliki keterampilan dan pengetahuan. Kontak mata merupakan hal yang mendesak dan berperan penting dalam optimalisasi tumbuh kembang pada anak. Carbone, O'Brien, Sweeney-Kerwin, & Albert (2013) menyatakan bahwa kontak mata terjadi sangat awal dalam perkembangan anak, kontak mata berperan dalam banyak fungsi

perkembangan seperti keterampilan sosial, kognitif, dan bahasa. Banyak anak autis yang gagal mengembangkan keterampilan tersebut karena mereka mengalami kesulitan dalam melakukan kontak mata.

Oleh karena itu, peneliti mencoba merekomendasikan metode yang dirasa cocok untuk melatih kontak mata pada anak ASD dengan menerapkan metode DTT. DTT merupakan salah satu prosedur mendasar yang digunakan dalam penerapan applied behavior analysis (ABA). Setiap percobaan diskrit terdiri dari tiga komponen utama, yaitu: (a) stimulus diskriminatif (misalnya instruksi dari terapis); (b) tanggapan siswa; dan (c) konsekuensi (misalnya penguatan atau hukuman) (Leaf dkk, 2016). Latihan uji coba DTT merupakan metode individual dengan menyederhanakan instruksi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. DTT sangat berguna untuk mengajarkan bentuk perilaku baru (misalnya bicara atau gerakan motorik) dan diskriminasi baru (misalnya merespons permintaan berbeda dengan benar, dan kontak mata) pada anak dengan ASD, (Smith, 2001). Dalam penanganan anak ASD, orang tua dan guru memerlukan metode DTT, DTT dinilai mudah dan praktis dalam penerapannya, karena DTT dapat diterapkan di ruang kelas, di rumah, atau di tempat lain, (AL-Salahat, 2016).

Metode DTT merupakan metode turunan dari metode ABA. DTT merupakan salah satu teknik utama dalam metode ABA, oleh karena itu ABA kadang juga disebut DTT (Koerniandaru, 2016). Menurut Cahyanti, Hitipeuw & Huda (2014), pendekatan ABA merupakan pendekatan yang sistematis, terstruktur dan terukur. DTT ini mengajarkan atau melatih anak dengan cara mengikuti tes secara individu maupun kelompok. Menurut Sulistiyangsih (2017), metode DTT menekankan pada pemecahan keterampilan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, melatih setiap bagian satu persatu dan mengulanginya dalam jangka waktu tertentu. DTT terdiri dari "siklus" yang diawali dengan instruksi, petunjuk, dan diakhiri dengan imbalan (Handojo, 2009).

Hasil penelitian Downs, Downs, Fossum, & Rau (2008) menunjukkan bahwa DTT berpotensi menjadi

digunakan secara praktis dan efektif dalam memberikan dampak positif terhadap pembelajaran dan perkembangan anak berkebutuhan khusus. Sebagaimana hasil penelitian Resmisari (2016) bahwa metode ABA dapat meningkatkan kontak mata pada subjek dari dua detik menjadi tiga detik. Ditambahkan kembali dari penelitian dari Siti Jaleha dan Mirnawati (2019) disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan kontak mata anak ASD di SLB Negeri Pelambuan Banjarmasin setelah diterapkan Metode DTT.

Anak-anak di bawah usia lima tahun diajarkan keterampilan perilaku dasar yang dapat diterima atau setara dengan anak-anak kecil pada umumnya. Memanfaatkan teknik ABA, seperti discrete trial training, matching, discrimination training, fading, chaining, shaping, dan sebagainya. Bahwa kemampuan kepatuhan kontak mata harus diajarkan terlebih dahulu, kemudian menirukan, dan seterusnya. Materi disusun dalam tiga tingkatan, dimulai dari tingkat dasar yang berisi jenis-jenis aktivitas paling sederhana. Kemudian tingkatan intermediate atau menengah yang berisi materi lebih kompleks, dan tingkat advanced atau lanjutan yang merupakan persiapan masuk sekolah reguler (Handojo, 2009). Merujuk ada pembahasan maka peneliti melakukan intervensi ABA dengan teknik DTT pada tingkatan dasar, karena partisipan adalah anak dengan usia 4 tahun.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan teknik DTT dalam meningkatkan kemampuan kontak mata anak ASD secara mandiri.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi perilaku. Menurut Kazdin (2013) mengutarakan bahwa modifikasi perilaku merupakan pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari individu. Teknik yang digunakan dalam modifikasi perilaku ini adalah teknik DTT. Dalam melaksanakan intervensi pada anak ASD, instruktur memberikan stimulus kepada anak dengan mem-

berikan instruksi kepada anak untuk melakukan kontak mata. Apabila anak menunjukkan perilaku yang diharapkan maka anak diberikan reward, reward yang diberikan berupa benda (boneka, coklat), pemberian reward juga diberikan dalam bentuk tepuk tangan, sentuhan, pujian, dan ekspresi. Sebaliknya jika anak tidak menunjukkan perilaku yang diinginkan maka instruktur menghilangkan item atau hal yang disukai anak (Fonger & Malott, 2019) dalam melatih kontak mata anak ASD, dilakukan dengan menggunakan formasi positif dan penguatan pada saat jeda dalam instruksi. Sebaliknya, instruktur menghilangkan barang yang disukai sampai anak melakukan kontak mata. Setelah program selesai maka proses follow up akan dilakukan setelah 1 minggu program selesai. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah perubahan yang dicapai selama program dapat dipertahankan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah satu anak laki-laki dengan usia 4 tahun yang mengalami gejala ASD dengan mengacu pada DSM V. Partisipan memiliki kondisi riwayat yaitu keterlambatan dalam perkembangan komunikasi (di usia saat belum mampu berbicara secara jelas), kurang memiliki ketrampilan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, rendahnya kontak mata, serta asyik bermain sendiri. Hasil observasi lainnya melakukan perilaku stereotipe seperti mengepalkan tangan di mulut kemudian diputar-putar, menjilat tangan, dan sesekali terlihat jalan jinjit.

Pengukuran dan pencatatan hasil baik dari proses baseline hingga follow-up dilakukan dengan mencatat dan menghitung durasi kontak mata yang dimunculkan oleh partisipan setiap kali proses intervensi (sesuai rancangan intervensi) berlangsung. Hasil dari intervensi yang diberikan disajikan kedalam bentuk tabel dan grafik untuk dapat melihat adanya perubahan durasi dari target perilaku kontak mata.

Perilaku yang menjadi target dari penelitian ini adalah perilaku kontak mata yang defisit pada anak ASD. Target perilaku adalah durasi partisipan mampu melakukan kontak mata secara mandiri selama 3 detik, yang kemudian data dianalisis secara deskriptif. Definisi operasional dari perilaku yang ingin diting-

katkan dalam penelitian ini adalah melakukan kontak mata secara mandiri selama 3 detik setelah namanya dipanggil tanpa memperoleh bimbingan. Kontak mata tersebut mencakup memalingkan kepala dan wajah ke arah orang tersebut, kemudian melihat ke arah mata orang tersebut. Intervensi dilaksanakan di tempat terapi selama 16 hari (4 hari dalam seminggu, yaitu senin, selasa, rabu dan kamis, selama 4 minggu), minggu pertama dan kedua sesi berlangsung antara 10-15 menit, sedangkan minggu ketiga dan keempat sesi dalam sehari berlangsung 15-20 menit. Skor yang diberikan yaitu:

1. 0 jika menolak instruksi walaupun sudah diberikan prompt fisik dan verbal
2. 1 jika mau melakukan kontak mata, tidak menolak sama sekali, dengan prompt fisik dan verbal.
3. 2 jika mau melakukan kontak mata, tanpa prompt fisik, hanya prompt verbal saja.
4. 3 jika mau melakukan kontak mata 2 detik, tanpa prompt fisik dan verbal.
5. 4 jika mau melakukan kontak mata 3 detik, tanpa prompt fisik dan verbal.

Orang tua memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan intervensi terhadap partisipan. Sebelumnya peneliti memberikan informed consent untuk kemudian orangtua baca terlebih dahulu, memahami isi yang tertulis, membahas dengan peneliti, dan apabila setuju maka selanjutnya ditandatangani oleh orangtua sebelum tahap intervensi awal dilakukan.

Prosedur intervensi dimulai dari tahap baseline, proses pelaksanaan intervensi dan pelaksanaan follow-up.

#### 1. Baseline

Tujuan adanya pengukuran baseline adalah untuk mengetahui dan menghitung durasi kontak mata yang dapat ditampilkan dalam satu sesi pengamatan sebelum adanya perlakuan terhadap partisipan. Apakah partisipan memberikan respon atau tidak saat dipanggil namanya. Peneliti akan mencatat muncul atau tidaknya respon dari partisipan pada tahapan ini. Jumlah sesi atau pertemuan dalam pengukuran baseline adalah 4 sesi.

## 2. Tahap Intervensi

Peneliti bekerjasama dengan orangtua partisipan yaitu ibu karena setiap hari mendampingi subjek dalam aktivitas sekolah dan terapi. Ibu akan dijelaskan perannya sebagai observer dan pencatat durasi kontak mata yang muncul. Tugas peneliti adalah pelaksana program intervensi, observer, serta melakukan kegiatan dimulai dari baseline, melaksanakan program intervensi, dan proses follow-up. Intervensi dilakukan setelah partisipan pulang dari sekolah. Tempat intervensi berlangsung di tempat terapi. Jumlah fase secara keseluruhan fase ini adalah 16 kali pertemuan dengan 1 minggu 4 pertemuan. Setiap sesi diadakan dengan pembagian yaitu minggu pertama dan kedua berlangsung 10-15 menit setiap sesi sedangkan minggu ketiga dan keempat sesi waktu ditingkatkan selama 15-20 menit.

## 3. Follow-up

Setelah program selesai maka proses follow-up akan dilakukan setelah 1 minggu program selesai dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perubahan yang dicapai selama program dapat dipertahankan setelah program usai. Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap follow-up sama dengan kegiatan pada tahap intervensi.

## HASIL

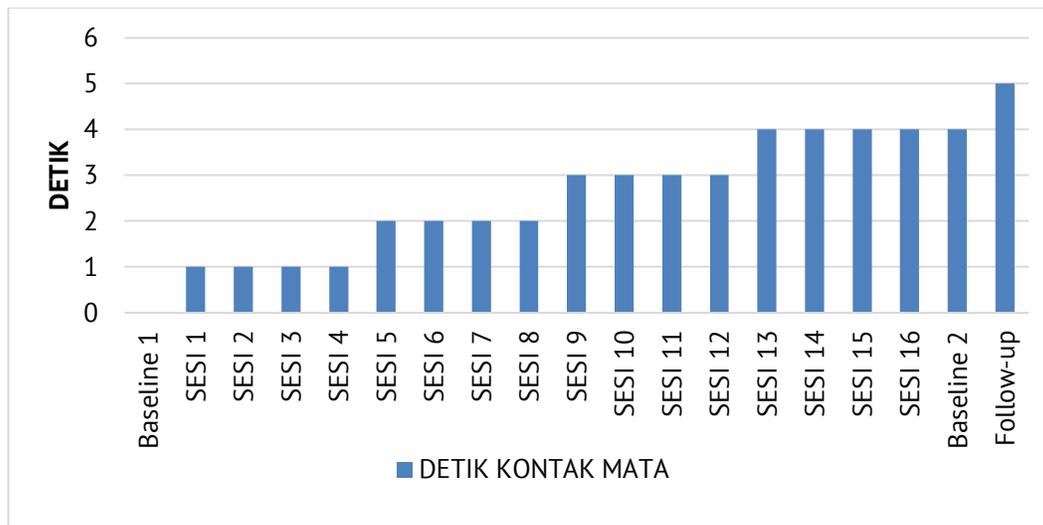
Berikut adalah hasil dari penerapan teknik DTT yang telah dilakukan dan disajikan dalam bentuk tabel. Hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat peningkatan pada kontak mata setelah hari ke-16, dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Tabel Hasil Pengamatan Kontak Mata

HARI KE-	PERILAKU YANG MUNCUL	DETIK
<i>Baseline 1- 4</i>	Tidak ada kontak mata	0
1 (Minggu pertama)	Ada kontak 1 detik dengan prompt fisik dan verbal penuh	1
2 (Minggu pertama)	Ada kontak 1 detik dengan prompt fisik dan verbal penuh	1
3 (Minggu pertama)	Ada kontak 1 detik dengan prompt fisik dan verbal penuh	1
4 (Minggu pertama)	Ada kontak 1 detik dengan prompt fisik dan verbal penuh	1
5 (Minggu kedua)	Ada kontak 2 detik tanpa prompt fisik dan verbal	2
6 (Minggu kedua)	Ada kontak 2 detik tanpa prompt fisik dan verbal	2
7 (Minggu kedua)	Ada kontak 2 detik tanpa prompt fisik dan verbal	2
8 (Minggu kedua)	Ada kontak 2 detik tanpa prompt fisik dan verbal	2
9 (Minggu ketiga)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	3
10 (Minggu ketiga)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	3
11 (Minggu ketiga)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	3
12 (Minggu ketiga)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	3
13 (Minggu keempat)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	4
14 (Minggu keempat)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	4
15 (Minggu keempat)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	4
16 (Minggu keempat)	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	4
<i>Baseline 2</i>	Ada kontak 3 detik tanpa prompt fisik dan verbal	4
<i>Follow-up</i>	Ada kontak 5 detik tanpa prompt fisik dan verbal	5

Nilai keseluruhan yang diperoleh makin lama meningkat sehingga pada minggu keempat, partisipan memperoleh nilai tertinggi. Hal ini menunjukkan

bahwa intervensi yang dilakukan dengan metode *discrete trial training* (DTT) berhasil diterapkan pada partisipan, hasil dapat dilihat pada gambar 1



**Gambar 1.** Hasil Pengamatan Kontak Mata

## DISKUSI

Penerapan metode DTT dapat meningkatkan kemampuan kontak mata secara mandiri terbukti mampu dilatih pada partisipan. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi terhadap partisipan bahwa sebelum intervensi dilakukan partisipan kurang mampu melakukan kontak mata namun setelah dilakukannya intervensi terlihat bahwa partisipan sudah mampu melakukan kontak mata secara mandiri selama 3 detik. Kondisi awal partisipan saat intervensi masih perlu dilakukan prompt dan kemunculan durasi kontak mata hanya 1 detik. Durasi kontak mata selama 3 detik terlihat di minggu ke tiga intervensi. Bahkan durasi kontak mata cenderung meningkat di 4 detik pada minggu keempat. Ini membuktikan bahwa metode DTT mampu diterapkan pada anak ASD untuk meningkatkan durasi melakukan kontak mata. Hasil follow-up juga menunjukkan bahwa durasi kontak mata partisipan dapat bertahan bahkan sedikit meningkat selama 5 detik. Perilaku yang diharapkan berupa perilaku kontak mata yang sebelumnya belum mampu dilakukan, kini dapat dimunculkan meskipun tanpa adanya bantuan pemberian prompt. Peningkatan kontak mata terjadi dalam rata-rata setiap minggunya. Peneliti berasumsi hal tersebut dimungkinkan karena anak memerlukan

adaptasi dalam memperoleh stimulus. Kemampuan kontak mata anak pada sesi follow-up meningkat sampai 5 detik tanpa bantuan fisik dan verbal.

DTT membantu anak ASD memperoleh berbagai keterampilan di bidang penting seperti komunikasi, interaksi sosial, dan perawatan diri (Newsom, 1998). Selain itu, beberapa peneliti telah melaporkan bahwa ketika diterapkan sebagai bagian dari program ABA yang komprehensif, DTT menghasilkan manfaat jangka panjang yang besar bagi banyak anak. Dengan melibatkan kontak mata dengan lawan bicara, memberikan kesan dan pesan kepada orang tersebut bahwa dirinya serius dengan sesuatu yang dikomunikasikan.

Pada tahap ini terlihat kemampuan kontak mata anak mengalami peningkatan setelah diberikan treatment. Anak sudah mampu melihat dan merespon berupa kontak mata yang cukup lama dan meningkat dari sebelumnya, ketika peneliti memberikan sedikit rangsangan anak sudah cukup memahaminya. Padahal kemampuan kontak mata anak masih jauh jangkauannya jika dibandingkan dengan anak seusianya yang mampu melakukan kontak mata beberapa menit. Dengan demikian jika dengan meningkatnya kemampuan kontak mata anak maka secara perlahan akan memudahkan anak dalam memahami bahasa yang disampaikan dalam proses interaksi sosial.

Sedangkan menurut Herliyanti (2017) menyatakan bahwa kontak mata dan tatapan berperan penting dalam mengatur interaksi sosial. Dalam memulai pertemuan sosial hal pertama yang harus dilakukan adalah membangun kontak mata dengan lawan bicara.

Kemampuan menjalin kontak mata dengan lawan bicara dapat dilihat melalui frekuensi dan durasi berapa kali serta berapa lama anak dapat bertahan menatap mata lawan bicara. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rani, (2015) bahwa setelah mendapatkan DTT ditemukan bahwa kemampuan dalam merespon joint attention partisipan subjek ASD meningkat. DTT membantu anak ASD memperoleh berbagai keterampilan di bidang penting seperti komunikasi, interaksi sosial, dan perawatan diri (Newsom, 1998). Selain itu, beberapa peneliti telah melaporkan bahwa ketika diterapkan sebagai bagian dari program ABA yang komprehensif, DTT menghasilkan manfaat jangka panjang bagi anak ASD (Smith, Buch, & Evslin, 2000). Terjadinya kontak mata dalam jangka panjang akan dipertahankan oleh anak dengan ASD ketika terapis menggunakan jadwal gabungan pemberian reward berupa makanan dan pujian secara terus menerus (Cook et al, 2017).

## SIMPULAN

Pertukaran komunikasi sosial antara pembicara dan pendengar dimulai dengan kontak mata. Banyak anak ASD yang tidak melakukan kontak mata, padahal kontak mata merupakan kapasitas penting untuk mengumpulkan informasi dari muka dan mata seseorang. Metode ABA dengan teknik DTT dapat membantu dan mengajarkan kemampuan yang ingin kita ajarkan dan menurunkan problem perilaku dari anak dengan ASD, yaitu dengan membantu pengembangan anak ASD dengan metode yang efektif dan terarah. Salah satu metode yang digunakan dari ABA adalah teknik DTT. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan metode DTT dapat meningkatkan kemampuan kontak mata anak ASD. Penerapan metode DTT sebaiknya berkolaborasi atau bekerjasama dengan orang tua anak ASD, sehingga orang tua juga dapat menerapkan metode

DTT di rumah. Terkait keberhasilan dalam penggunaan teknik DTT yang digunakan tak lepas karena adanya beberapa faktor yang harus kita pahami diantaranya pemberian instruksi hendaknya konsisten, memperhatikan kondisi partisipan karena akan berdampak pada respon anak terhadap instruksi, dan menciptakan kondisi yang nyaman tentu bagi partisipan selama berlangsungnya proses berjalan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Salahat, M. M. (2016). Effectiveness of Discrete Trial Teaching in Developing the Skill Rating Level of Students with Autism: Case Study. *Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 6(2), 69-74.
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5 ed. Washington, DC American Psychiatric Publishing.
- Burra N, Mares I, Senju A. (2019). The influence of top-down modulation on the processing of direct gaze. *Wiley Interdiscipl Rev Cogn Sci.*;10(5):e1500.
- Cahyanti, M. N., Hitipeuw, I., & Huda, A. (2014). Peningkatan Kemampuan Berbahasa Ekspresif dan Reseptif Anak Autis dengan Menggunakan Pendekatan ABA (Applied Behavior Analysis). *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Luar Biasa*, 1(2), 125-129.
- Cannon J, O'Brien AM, Bungert L, Sinha P. (2021). Prediction in autism spectrum disorder: a systematic review of empirical evidence. *Autism Res.*;14(4):604–30.
- Carbone, V. J., O'Brien, L., Sweeney-Kerwin, E. J., & Albert, K. M. (2013). Teaching Eye Contact to Children with Autism: A Conceptual Analysis and Single Case Study. *Education and Treatment of Children*, 36(2), 139–159. doi:10.1353/etc.2013.0013.
- Constantino JN, Kennon-McGill S, Weichselbaum C, Marrus N, Haider A, Glowinski AL, et al. (2017). Infant viewing of social scenes is under genetic control and is atypical in autism. *Nature.*; 547(7663):340–4. pmid:28700580.

- Constantino JN, Charman T., & Jones, E.H. (2021). Implikasi klinis dan translasi dari substruktur perkembangan yang muncul untuk autism. *Review Tahunan Psikologis Klinis*, 17(1), 365-369.
- Conty L, Tijus C, Hugueville L, Coelho E, George N. (2006). Searching for asymmetries in the detection of gaze contact versus averted gaze under different head views: a behavioural study. *Spat Vis.*;19(6):529-45.
- Cook JL, Rapp JT, Mann KR, McHugh C, Burji C, Nuta R. (2017). A practitioner model for increasing eye contact in children with autism. *Behavior Modification.*;41(3):382-404.
- Desiningrum, Dinie R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Downs, A., Downs, R.C., Fossum, M., & Rau, K. (2008). Effectiveness of Discrete Trial Teaching Preschool Student with Developmental Disabilities. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 43(4) 443-453.
- Fonger, A. M., & Malott, R. W. (2019). Using Shaping to Teach Eye Contact to Children with Autism Spectrum Disorder. *Behavior analysis in practice*, 12(1), 216-221.
- Grindle, C. F., & Remington, B. (2005). Teaching children with autism when reward is delayed. The effects of two kinds of marking stimuli. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 35(6), 839-850.
- Handojo, Y. (2009). *Autisme pada anak*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Haxby JV, Gobbini MI. (2011). Distributed neural systems for face perception: The Oxford Handbook of Face Perception.
- Herliyanti, A. (2017). Teknik Token Economic Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontak Mata Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 9(1), 9-14.
- Itier RJ, Neath-Tavares KN. (2017). Effects of task demands on the early neural processing of fearful and happy facial expressions. *Brain Res.*;1663:38-50.
- Jaleha S., Mirnawato. (2019). Application of DTT (Discrete Trial Training) Method in Improving the Eye Contact Ability of Autistic Children. *Journal of ICSAR. Universitas Lambung Mangkurat*. 3 (2): 48-52.
- Jung CE, Strother L, Feil-Seifer DJ, Hutsler JJ. (2016). Atypical asymmetry for processing human and robot faces in autism revealed by fNIRS. *PLoS One.*;11(7):e0158804.
- Kazdin, A.E. (2013). *Behavior modification in applied settings (7th ed.)*. Illinois: Waveland Press.
- Kaartinen M, Puura K, Mäkelä T, Rannisto M, Lemponen R, Helminen M, Salmelin R, Himanen S-L, Hietanen JK. (2012). Autonomic arousal to direct gaze correlates with social impairments among children with ASD. *J Autism Dev Disord.*;42(9):1917-27.
- Klin, A., Micheletti, M., Klaiman, C., Shultz, S., Constantino, JN., & Jones, W. (2020). Memberikan autisme definisi ulang perkembangan otak dini. *Perkembangan dan Psikopatologi*, 32(4), 1175-1189.
- Koerniandaru, W. (2016). Efektivitas Toilet Training Dengan Metode Discrete Trial Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Toileting Pada Siswa Adhd Kelas I Di Slb E Prayuwana Yogyakarta. *Widia Ortodidaktika*, 5 (10), 1020-1031.
- Kuhn G, Benson V, Fletcher-Watson S, et al. (2010). Eye movements affirm: automatic overt gaze and arrow cueing for typical adults and adults with autism spectrum disorder. *Exp Brain Res.*;201(2):155-65.
- Leaf, J. B., Leaf, R., McEachin, J., Taubman, M., Alaxi-Rosales, S., Ross, R. K. (2016). Applied Behavior Analysis is a Science and, Therefore, Progressive. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46 (2), 720-731.
- Madipakkam, A. R., Rothkirch, M., Dziobek, I., & Sterzer, P. (2017). Unconscious avoidance of eye contact in autism spectrum disorder. *Scientific reports*, 7(1), 13378. doi:10.1038/s41598-017-13945-5.

- McPartland J, Cheung CH, Perszyk D, Mayes LC. (2010). Face-related ERPs are modulated by point of gaze. *Neuropsychologia*;48(12):3657–60.
- Moriuchi JM, Klin A, Jones W. (2017). Mechanisms of diminished attention to eyes in autism. *Am J Psychiatry*. 174(1):26–35.
- Newsom, C. B. (1998). Autistic disorder. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), *Treatment of childhood disorders* (2nd ed., pp. 416-467). New York: Guilford.
- Ninci, J., Lang, R., Davenport, K., Lee, A., Garner, J., Moore, M., Boutot, A., Rispoli, M., & Lancioni, G. (2013). An analysis of the generalization and maintenance of eye contact taught during play. *Developmental Neurorehabilitation*, 16(5), 301–307.
- Parker TC, Crowley Potensi terkait peristiwa N170 mencerminkan respons saraf yang tertunda pada wajah ketika perhatian visual diarahkan ke mata pada remaja penderita ASD. *Penelitian Autisme*, 14 : 1-10.
- Rahko JS, Paakki J-J, Starck TH, Nikkinen J, Pauls DL, Kätsyri JV, et al. (2012). Valence scaling of dynamic facial expressions is altered in high-functioning subjects with autism spectrum disorders: an fMRI study. *Journal of autism and developmental disorders*;42(6):1011–24. pmid:21822763.
- Rani, M. (2015). Pelatihan untuk Meningkatkan Responding Joint Attention dengan Menggunakan Discrete Trial Training (DTT) dan Pivotal Response Training (PRT) pada Severe Autism Usia 5 Tahun. Received from <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/07/jurnal-penelitian-margareth-190420120042-pdf.pdf>.
- Resmisari, R. (2016). Penerapan metode ABA (applied behavior analysis) untuk meningkatkan kontak mata pada anak dengan gangguan autis: Sebuah laporan kasus. In *Psychology Forum UMM* (pp.374-378).
- Senju, A., & Johnson, M. H. (2009). Atypical eye contact in autism: Models, mechanisms and development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33, 1204-1214.
- Smith, T. (2001). Discrete Trial Training in the Treatment of Autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 16 (2), 86–92. doi:10.1177/108835760101600204.
- Smith, T., Buch, G.A., & Evslyn, T. (2000). Effects of workshop training for children with pervasive developmental disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 21, 297-309.
- Sulistiyansih, M. P., & Sukirman, S. (2017). Efektivitas Model Pembelajaran Discrete Trial Training untuk Siswa Penyandang Autisme. *Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies*, 5(1), 49-56.
- Tanabe HC, Kosaka H, Saito DN, Koike T, Hayashi MJ, Izuma K, et al. (2012). Hard to “tune in”: Neural mechanisms of live face-to-face interaction with high-functioning autistic spectrum disorder. *Frontiers in Human Neuroscience*;6:268.
- Tottenham N, Hertzog ME, Gillespie-Lynch K, Gilhooly T, Millner AJ, Casey B. (2014). Elevated amygdala response to faces and gaze aversion in autism spectrum disorder. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*;9(1):106–17.
- Trevisan DA, Roberts N, Lin C, Birmingham E. (2017). How do adults and teens with self-declared autism spectrum disorder experience eye contact? A qualitative analysis of first-hand accounts. *PLoS ONE*;12(11):e0188446.
- Uljarevic M, Hamilton A. (2013). Recognition of emotions in autism: a formal meta-analysis. *Journal of autism and developmental disorders*;43(7):1517–26. pmid:23114566
- Van Laarhoven T, Stekelenburg JJ, Eussen ML, Vroomen J. (2020). Atypical visual-auditory predictive coding in autism spectrum disorder: electrophysiological evidence from stimulus commissions. *Autism*; 24(7):1849–59.
- <https://nasional.tempo.co/read/1715087/jumlah-anak-autis-meningkat-diduga-salah-satu-penyebab-karena-bpa>.

## **Pengaruh Kopi Terhadap Memori Jangka Pendek**

*(Effect of Caffeine on Short-Term Memory)*

**Tarangga E. B. Wibowo**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Adinda P. Junita**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Dione I.M. Rahamitu**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Ignatius D. Santanu**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Maria A. Kurniawahyuni\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Regina Adventya**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Nayla Anindya**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Galuh Pertiwi**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Bonevasius Taran**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Zefanya T. Ursula**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Monika W. Satyajati**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : \*[mariaagatha1708@gmail.com](mailto:mariaagatha1708@gmail.com)

### **Abstract**

*Coffee containing caffeine is currently increasingly popular with young people. This study aims to determine whether there is an effect of caffeine on improving short-term memory. The method used in this study is an experimental quantitative method, the subjects were obtained using a purposive sampling approach. The measuring instrument used was Digit Span. Subjects totaled 10 students who were divided into two groups, namely the control group ( $n = 5$ ) and the experimental group ( $n = 5$ ), each of which was subjected to pretest and posttest. Both groups went through a pre-test, then the experimental group was asked to consume Arabica coffee, while the control group just waited, then the post-test was conducted again. Test results using Mann-Whitney U showed a value of  $U = 2.500$ ,  $Z\text{-score} = -2.121$ , and  $p = 0.032$  ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant difference in short term memory between the control and experimental groups, where the experimental group shows a higher improvement than the control group. The results of the discussion evaluated various factors that could affect the limitations of the study.*

**Keywords:** *Caffeine, short term memory, purposive sampling, digit span*

### **PENDAHULUAN**

Setiap manusia selalu mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam hidupnya. Pertumbuhan dan perkembangan bisa menuju ke arah yang baik, bisa ke arah yang buruk; bisa mengalami kemunduran, juga bisa menuju kemajuan. Salah satu usaha yang bisa membawa pertumbuhan dan perkembangan manusia menuju kemajuan adalah melalui proses belajar. Proses belajar berkaitan erat dengan fungsi kognitif manusia, karenanya memori dibutuhkan oleh seseorang untuk membantu mengambil, menyimpan,

mengelola serta menggali informasi yang telah disimpan untuk digunakan kembali (Julianto, 2017). Atkinson & Shiffrin membagi memori menjadi tiga bagian, yaitu, ingatan sensoris, memori jangka pendek dan memori jangka panjang (dikutip dalam Julianto, 2017).

King (2016) menjelaskan tiga jenis memori adalah sebagai berikut: memori sensoris adalah sistem memori yang melibatkan menyimpan informasi dari dunia dalam bentuk sensoris asli hanya untuk waktu yang sangat pendek sejak dimunculkan di

hadapan indera penglihatan, pendengaran, maupun indera yang lain. Memori jangka panjang adalah jenis memori yang bersifat relatif menetap yang menyimpan jumlah informasi yang sangat banyak untuk jangka waktu yang lama. Sementara itu, yang menjadi fokus kita adalah memori jangka pendek, yaitu sistem memori yang memiliki kapasitas terbatas dengan informasi yang biasanya tersimpan selama 30 detik kecuali menggunakan strategi untuk menyimpannya dalam waktu yang lama.

King (2016) menjelaskan strategi penyimpanan yang dimaksudkan, yaitu dengan membuat chunk dan pengulangan informasi secara sadar. Membuat *chunk* (*chunking*) berarti mengelompokkan atau mengemas informasi yang melebihi memori ke dalam unit-unit yang teratur yang dapat diingat sebagai unit tunggal. Teknik pengulangan menuntut kita untuk mengulang terus menerus informasi yang diperoleh di dalam kepala kita agar tidak segera hilang. Pengulangan dapat bekerja paling baik ketika kita harus mengingat secara singkat daftar angka atau benda. Namun pengulangan sering menjadi kurang berarti saat tidak ada tindakan pemberian makna tambahan pada apa yang kita ulang.

Namun penjelasan tentang memori jangka pendek tetap meninggalkan ruang perdebatan karena dalam realitas kita tidak hanya sekedar mengingat tetapi juga memperhatikan, memanipulasi dan bahkan menggunakannya untuk mengatasi masalah. Untuk menjawab persoalan ini, para psikolog kemudian memunculkan konsep memori aktif (*working memory*), yaitu kombinasi komponen yang melibatkan memori jangka pendek dan atensi yang membantu kita untuk menyimpan informasi secara temporer ketika kita melakukan tugas-tugas kognitif (Cowan, 2008; Cowan dkk., 2012 dikutip dalam King, 2016). King (2016) menganalogikan memori aktif layaknya RAM dalam komputer, yaitu hal yang kita buka dan kita aktifkan pada masa tertentu dan memiliki kapasitas yang terbatas.

Oleh karena itu, unsur yang sangat penting dalam konteks ini adalah atensi dan konsentrasi. Julianto dkk. (2011) mendeskripsikan bahwa atensi

meningkatkan kinerja memori jangka pendek sebab informasi yang menjadi pusat perhatian akan mendapatkan sedikit gangguan (dikutip dalam Julianto, 2017). Sementara itu, Nuryana (2010) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan kunci utama bagi memori dalam menerima, menyimpan, dan mengembalikan kembali informasi sebab kesadaran dan atensi dapat dibangun dengan menciptakan suatu konsentrasi (seperti dikutip dalam Julianto, 2017). Pertanyaan penting berkaitan dengan atensi dan konsentrasi adalah bagaimana cara meningkatkan atensi dan konsentrasi seseorang sehingga memori jangka pendeknya dapat bekerja dengan baik? Ada berbagai macam cara untuk meningkatkan atensi dan konsentrasi seseorang, salah satunya adalah dengan minum kopi. Kita akan melihat lebih jauh manfaat kopi terutama dalam kaitannya dengan memori jangka pendek.

Dalam hal kesehatan, kopi memiliki dampak antihipertensi, memiliki pengaruh positif terhadap sistem saraf, sistem pencernaan, jantung, dan sistem kemih (Surma & Witek, 2022). Berkaitan dengan memori, kafein memiliki pengaruh pada memori jangka panjang dan memori jangka pendek. Terhadap memori jangka panjang, penelitian menemukan adanya pengaruh kafein pada memori jangka panjang, terutama pada semantic processing, logical reasoning task, dan memori implisit (Nguyen-Van-Tam & Smith, 2023).

Terhadap memori jangka pendek, zat kafein dapat menghambat phosphodiesterase sehingga mengaktifasi adenyl cyclase dan menyebabkan peningkatan cAMP. Peningkatan cAMP akan mengaktifasi kinase A dan menimbulkan fosforilasi protein dari channel kalium kemudian memblok channel ion kalium. Keadaan ini akan menyebabkan pembukaan channel kalsium semakin lama dan meningkatkan ion kalsium yang masuk ke terminal presinaptik. Semuanya akan meningkatkan memori jangka pendek (Grace, dikutip dalam Nasution dkk., 2018).

Pandangan serupa sudah dikemukakan sebelumnya oleh Derrickson (2009) yang melihat kafein sebagai antagonis inhibisi presinaptik reseptor

adenosin. Dikatakan demikian karena kerja kafein menghambat adenosin dan phosphodiesterase tetapi meningkatkan pembukaan channel ion kalsium. Jika adenosin berikatan dengan adenosin maka menghambat aktivitas neural di otak sehingga menimbulkan rasa lelah dan mengantuk. Maka dengan menghambat adenosin berikatan dengan adenosin, kafein mengaktifasi neural di otak yang pada akhirnya meningkatkan memori jangka pendek pada manusia (seperti dikutip dalam Nasution dkk., 2018).

Nasution dkk. (2018) juga melakukan penelitian tentang pengaruh kafein terhadap memori jangka pendek terhadap mahasiswa Prodi Psikologi di sebuah universitas. Dalam penelitian itu mereka menyimpulkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi kafein memiliki memori jangka pendek yang lebih baik dari mahasiswa yang tidak mengonsumsi kafein.

Berdasarkan penjelasan kandungan dan manfaat dari kopi, peneliti menilai perlunya pembuktian mengenai manfaat kopi terhadap memori jangka pendek sebagai tujuan penelitian. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian yang kami lakukan, yaitu terdapat pengaruh kopi terhadap memori jangka pendek.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan dua variabel dimana kopi sebagai variabel bebas (independent) dan memori jangka pendek sebagai variabel tergantung (dependent). Metode kuantitatif eksperimen sendiri merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan sebab-akibat yang terjadi dalam suatu situasi ketika salah satu variabelnya diberikan perlakuan (Solso & Maclin, dikutip dalam (Julianto, 2017). Metode pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2008, dikutip dalam Mukhsin, dkk. 2017). Kami membagi 10 subjek partisipan laki-laki dengan rentan usia 16 hingga 25 tahun yang sudah terbiasa

mengonsumsi kopi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada penelitian ini, bahan eksperimen yang digunakan adalah kafein yang berupa kopi, sedangkan alat ukur yang digunakan berupa digit span. Test digit span adalah test singkat untuk mengukur memori jangka pendek (Heerema, dikutip dalam Tasya dkk., 2023). Test ini adalah bagian dari Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS) untuk mengukur kecerdasan seseorang yang berisi nomor-nomor yang harus diulang oleh responden setelah diucapkan oleh penguji atau peneliti (Heerema, dikutip dalam Tasya dkk., 2023). Tes digit span sendiri terdiri dari dua sub tes yaitu, Digits Forward dan Digits Backward. Prosedur pengukuran digit span forward and backward sebagai berikut:

Untuk tes pengukuran digit span forward, peneliti meminta subjek untuk mengulangi angka yang telah diucapkan dengan urutan maju. Peneliti menguji coba pada subjek terlebih dahulu apakah paham dengan perintah peneliti. Kami seperti memberikan perintah "tolong ulangi angka yang saya sebutkan dengan urutan maju "1-3-5". Bila subjek mengulang dengan "1-3-5", maka pengukuran bisa dilakukan. Namun bila responden salah, maka peneliti mengulangi perintah dengan bahasa yang lebih mudah dipahami tanpa memberi tahu jawabannya. Hal yang sama juga dilakukan sebelum pengukuran digit span backward peneliti menguji coba subjek terlebih dahulu. Peneliti memberikan perintah "tolong ulangi angka yang saya sebutkan dengan urutan mundur 4-7-9". Bila responden mengulang dengan "9-7-4", maka pengukuran bisa dilakukan. Namun bila subjek salah, maka peneliti mengulangi perintah dengan bahasa yang lebih mudah dipahami tanpa memberi tahu jawaban ke subjek. Terdapat 14 soal masing-masing untuk digit span forward dan backward. Keduanya dimulai dengan 3 angka hingga 9 angka. Bila ada kesalahan saat pengukuran maka subjek dapat mengulang kembali, namun bila diulang kembali tetap salah maka pengukuran dihentikan. Bila benar bernilai 1 dan bila salah bernilai 0. Maksimum skor total adalah

28 dan minimum skor 0. Skor-skor yang telah diperoleh dari tes tadi kemudian diolah dan dianalisis menggunakan SPSS 26 dengan uji statistik Mann-Whitney U.

Uji Mann-Whitney adalah uji non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan median dari dua kelompok independen dengan skala data ordinal, interval, atau rasio dan data yang tidak terdistribusi secara normal (Cantika, dkk., 2023). Pada sebuah penelitian jika uji independen tidak dapat dilakukan karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, maka uji Mann-Whitney umumnya dikenal sebagai Wilcoxon rank sum test, yang merupakan pilihan uji non-parametrik. Uji Mann-Whitney mencari variasi dalam Median dan bukan Mean antara dua kelompok.

## HASIL

Hasil analisis menunjukkan *Mean Rank* atau rata-rata peringkat tiap kelompok, yaitu pada kelompok eksperimen rata-rata peringkatnya adalah 7.50 lebih tinggi daripada kelompok kontrol yaitu 3.50. Perbedaan rata-rata peringkat kedua kelompok di atas ternyata bermakna secara statistik atau signifikan sebagaimana yang terlihat pada tabel Test Statistic. Pada tabel Test Statistic ditemukan nilai U sebesar 2,50 dan nilai W sebesar 17,50. Apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya -2,121. Nilai Sig atau P Value sebesar  $0.034 < 0.05$ . Apabila nilai P Value  $< 0.05$  maka terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh kafein terhadap memori jangka pendek diterima.

## DISKUSI

Pada penelitian yang telah dilakukan, kami membagi dua kelompok menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberi perlakuan berupa pemberian kopi sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan kopi. Setelah dilakukan pengolahan data melalui SPSS, nilai yang tertera menunjukkan hasil yang berbeda. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil SPSS bahwa

pada kelompok eksperimen menghasilkan nilai 7.50 dan kelompok kontrol menghasilkan nilai 3.50. Berdasarkan nilai tersebut, dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai yang lebih besar dari pada kelompok kontrol. Dari hasil SPSS juga dapat dilihat bahwa ada hasil yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kopi dapat mempengaruhi memori jangka pendek seseorang.

Asetilkolin merupakan neurotransmitter pada otak manusia yang mempunyai peran penting terhadap kemampuan daya ingat dan fungsi kognitif. Ferdinand & Olivia (2012) berpendapat bahwa kafein memiliki pengaruh pada memori manusia karena dapat meningkatkan kinerja aktivitas neurotransmitter. Menurut Uhya dkk., (2021) reseptor yang dimiliki neuron dalam otak dapat menyerap adenosine. Adenosine yang terkumpul saat manusia beraktivitas dapat mengikat reseptor otak yang dapat mengakibatkan melambatnya kinerja otak serta penurunan suasana hati (mood). Banyaknya adenosine yang terkumpul membuat seseorang merasa lelah dan mengantuk. Kafein yang terdapat pada kopi dapat mengganggu kerja adenosine. Sehingga kopi dapat menghilangkan rasa kantuk serta meningkatkan daya ingat, suasana hati, dan konsentrasi.

Hasil dari praktikum yang telah kami lakukan menunjukkan bahwa kafein memiliki pengaruh yang signifikan terhadap memori jangka pendek. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Chandra dkk. (2012) yang menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara sesudah dan sebelum minum kopi terhadap memori jangka pendek ( $p < 0,01$ ) pada kaum muda perempuan usia 19-23 tahun (dikutip dalam Uhya dkk., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu penelitian Nikko dkk. (2015) terhadap kaum muda laki-laki usia 18-25 tahun, dimana hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan kafein dari kopi robusta terhadap memori jangka pendek ( $p < 0,01$ ) (dikutip dalam Uhya dkk., 2021). Uhya dkk. (2021) dalam penelitian juga menemukan adanya pengaruh

signifikan kafein pada memori jangka pendek mahasiswa pendidikan dokter usia 17-24 tahun.

### SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ditemukan adanya korelasi antara kopi dengan memori jangka pendek. Hal ini dapat dilihat dari hasil SPSS yang menunjukkan signifikan (2-tailed) adalah 0,034 atau ( $p < 0,05$ ) sehingga membuktikan bahwa kandungan kafein di dalam kopi berpengaruh pada memori jangka pendek.

Dengan berbagai kekurangan yang ada, disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat menghilangkan berbagai prediktor atau variabel lainnya yang bisa saja berpengaruh dalam proses penelitian. Selain itu, perlu juga diadakan penelitian dengan menggunakan jenis kafein dari kopi yang berbeda untuk memiliki sebuah gambaran yang utuh tentang kafein dari berbagai jenis kopi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Cantika, O., Abdillah, M.H. & Anggraini, F. (2023). Analisis Produksi Padi di Provinsi Jambi dan Riau Menggunakan Uji Mann-Whitney. *Multi Proximity: Jurnal Statistika Universitas Jambi*, 2(1), 32-38.
- Ferdinand, C., & Olivia, S. (2018). Hubungan kafein terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 41-47.
- Surma, S. & Witek, A. (2022). Coffee Consumption during Pregnancy – What the gynecologist should Know? Review of the Literature and Clinical Studies. *Ginekologia Polska*, 93(7), 591-600.
- Julianto, V. (2017). Meningkatkan Memori Jangka Pendek dengan Karawitan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 137-147. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.5451>
- King, L.A. (2017). Psikologi umum; sebuah pandangan apresiatif (ed.3). Penerbit Salemba Humanika
- Mukhsin, R., Mappigau, P., & Tenriawaru, A.N. (2017). Pengaruh Orientasi Kewirausahaan Terhadap Daya Tahan Hidup Usaha Mikro Kecil dan Menengah Kelompok Pengolahan Hasil Perikanan di Kota Makasar. *Jurnal Analisis*, 6(2), 188-193.
- Nguyen-Van-Tam, D. & Smith, A.P (2023). Caffeine, Semantic Processing, Logical Reasoning, Implicit Memory, Recognition Memory and Allocation of Memory Resources. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 12(2), 1-28.
- Tasya, A.R.A., Pramesti, A.A., Komarudin, A.A.Z., Putri, W.Z. & Farisandy, E.D. (2023). Low Caffeine (Decaffeine) Could Remembrance My Short-Term Memory: Effects of Caffeine on Short-Term Memory in Jabodetabek College Students. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(1), 50-58.
- Uhya, S., Mursyida, & Fadhil, I. (2021). Pengaruh Kopi Terhadap Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(1), 28-32.

## **Fenomena *Self-Injury* pada Wanita (Suatu Studi Kasus)**

*(Self-Injury Phenomenon in Women (A Case Study))*

**Erna Agustina Yudiati \***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Lu'lu' Mafruchatun Nadhifah**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [erna@unika.ac.id](mailto:erna@unika.ac.id)

### **Abstract**

*The phenomenon of self-injurious behavior without suicidal intent (Nonsuicidal Self-Injury), or self-injury for short, is a serious threat to mental health. A review of the literature shows that approximately 18% of adolescents (ages 10-17 years) and 13% of young adults (ages 18-24 years) have self-harmed; around 20% students, 8% children, 5% pre-teens, and 16% adults. The aim of the research is to explore more deeply the phenomenon of self-injury in women, especially those who have received psychological intervention, so as to get an overview of the journey of self-injury. This research uses a qualitative case study research method. The informant in this study was a woman, perpetrators of self-injury, and had received psychological intervention. The data collection instrument was semi-structured interviews. Miles and Huberman Model Data Analysis Techniques (1994), namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions/verification. Based on the results of the data analysis that has been carried out, the results obtained are the factors that caused the subject to commit self-injury (divorce and parental quarrels; bullying, at least one type (physical, verbal, emotional or sexual); boyfriend cheating, and being left by boyfriend. Apart from that, there are negative emotions within the subject; the subject's desires and needs (love, appreciation, acceptance, recognition, and social support); the impact of self-injury felt by the subject; and efforts to recover. The conclusion obtained is that there are two factors which influence the emergence of self-injury, family factors, and individual factors. Self-injury is a way to divert attention, relieve stress, convey feelings, punish oneself, and seek satisfaction.*

**Keywords:** *Self-harm, Self-Injury, case study*

### **PENDAHULUAN**

Fenomena perilaku melukai diri tanpa intensi bunuh diri (Nonsuicidal Self-Injury), atau disingkat dengan self-Injury, atau self-harm selama beberapa decade ini menjadi permasalahan yang sering terjadi pada remaja, dan sangat memprihatinkan. Perilaku ini menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental, mengingat dampaknya bagi kesehatan fisik maupun psikologis secara jangka panjang. Oleh karena itu, selama beberapa tahun terakhir, berkembang penelitian mengenai nonsuicidal self-injury (NSSI). Sebuah tinjauan literatur menunjukkan bahwa kelompok-kelompok ini pernah melakukan self-injury : sekitar 18% remaja (usia 10-17 tahun) dan 13% orang dewasa awal (usia 18-24 tahun) telah melukai diri sendiri; sekitar 20% di antaranya adalah mahasiswa,

8% anak-anak, 5% pra remaja, usia 8-12 tahun, dan 16% orang dewasa, di atas 25 tahun (Muehlenkamp, Claes, Havertape, & Plener, 2012; Whitlock & Selekmann, 2014, dalam Stänicke et al, 2019).

Di Indonesia, fenomena melukai diri menjadi sebuah fenomena gunung es di kalangan remaja. Dari beberapa penelitian pada tahun 2018, ditemukan sebanyak 56 pelajar SMP di Surabaya, 55 pelajar SMP di Pekanbaru, serta 41 pelajar SMP di Gunung Sugih, Lampung, yang melakukan self injury, dengan cara menyayat tangan menggunakan silet serta benda tajam lain hingga terluka (Hardiansyah, 2018). Selain itu, dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa 38% dari 307 mahasiswa swasta di Indonesia dan 43,1% dari 116 pelajar SMA di Yogyakarta pernah melakukan NSSI (Tresno et al., 2012; Kristiani, 2018).

Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) didefinisikan sebagai kerusakan jaringan tubuh yang disengaja tanpa intensi bunuh diri, dengan menggores, mengiris, dan mengukir kulit menggunakan benda tajam, memukul atau membenturkan kepala, dan membakar bagian tubuh tertentu (American Psychiatric Association, 2013). Ahli lain mengemukakan bahwa self injury merupakan tindakan yang dilakukan untuk melukai diri sendiri dan dilakukan secara sengaja. Tindakan ini dilakukan bukan untuk tujuan bunuh diri, tetapi cara untuk melampiaskan emosi yang terlalu menyakitkan bagi dirinya. Individu memang mempunyai fikiran untuk bunuh diri, tetapi mereka lebih memilih melukai dirinya sendiri (Romas, 2012). Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa self-injury merupakan perilaku yang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres yang dialaminya. Orang-orang melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, tapi untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam.

Jenis self injury ada beberapa macam. Menyayat adalah jenis self injury yang paling umum, seseorang menyayat menggunakan pecahan kaca, pisau, setaples, jarum dan benda tajam lainnya. Mereka menyayat ada yang menggoreskan benda tajam itu ke kulit, namun ada juga yang mengukir kata-kata dengan benda tajam itu. Jenis self injury yang lain ada yang mencabuti rambutnya, menggigit lengan sampai berdarah, menggigiti kuku sampai rusak, atau mengambil zat beracun (Parks, 2011).

Self-injury atau melukai diri sendiri paling sering digunakan untuk mendapatkan kelegaan dari emosi yang menyakitkan. Tidak mengejutkan bahwa melukai diri sendiri adalah perilaku transdiagnostik yang terkait dengan berbagai diagnosis kesehatan mental (misalnya, depresi, gangguan kecemasan, dan sejenisnya). Melihat fenomena tindakan NSSI dan perundungan yang meluas di Indonesia, maka memahami proses berpikir pada korban perundungan sampai melakukan tindakan NSSI menjadi sangat penting.

Banyaknya remaja yang mengalami NSSI disebabkan oleh berbagai faktor risiko, namun beberapa penelitian menemukan bahwa perundungan

atau bullying merupakan faktor yang paling kuat (Brunstein Klomek et al., 2016; Lereya et al., 2015; Mossige et al., 2014). Kekerasan, baik secara fisik maupun verbal, maupun pengucilan sosial yang dilakukan oleh teman-teman sebaya, menjadi faktor pemicu munculnya berbagai perilaku melukai diri (Lereya et al., 2015). Menurut hasil riset Programme for International Student Assessment (PISA) 2018, Indonesia menempati urutan ke lima dari 78 negara sebagai negara yang paling banyak siswa yang mengalami perundungan atau bullying (Jayani, 2019). Hasil riset yang dilakukan oleh UNICEF menunjukkan bahwa salah satu dampak dari perundungan yang terjadi secara luas di Indonesia adalah perilaku melukai diri (13%), terutama bagi perempuan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyebab lain seseorang melakukan self-injury pada beberapa penelitian dideskripsikan sebagai berikut, ketika seseorang melakukan tindakan melukai diri sendiri dapat disebabkan oleh kurangnya rasa mencintai diri sendiri, kurangnya kemampuan dalam berpikir dampak dari tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi persoalan, kurangnya pemahaman akan perubahan emosi, kurangnya keyakinan diri untuk berubah menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan akan adanya alternatif lain dalam menyelesaikan suatu persoalan.

Mayo Clinic (Litin, 2020) menerangkan bahwa penyebab seorang dengan sengaja melukai diri mereka sendiri merupakan campuran emosi yang kompleks sehingga memicu cedera diri. Secara umum, self-injury biasanya merupakan hasil dari ketidakmampuan untuk mengatasi dengan cara yang sehat dengan rasa sakit psikologis yang mendalam. Misalnya, kesulitan mengatur, mengekspresikan atau memahami emosi. Self-injury inilah yang mengalihkan perhatian dari emosi yang menyakitkan atau membantu merasakan kontrol terhadap situasi yang tidak terkendali.

Para ahli mengatakan bahwa banyak orang yang melukai diri sendiri tumbuh dalam keluarga dimana ekspresi emosi dan kemarahan tidak ditoleransi, sehingga mereka tidak pernah belajar bagaimana

melepaskan perasaan mereka dengan cara yang sehat. Dengan melukai diri sendiri, mereka mampu melepaskan perasaan itu. Mereka yang telah mengalami pelecehan verbal, psikologis, atau seksual juga dapat beralih ke cedera diri sebagai cara melepaskan rasa sakit, takut, dan kemarahan. Dalam banyak kasus, gangguan cedera diri atau self-injury ada hubungannya dengan penderitaan psikologis seperti depresi atau gangguan kepribadian ambang. (Parks, 2011).

Dalam jurnal studi kasus oleh Maidah (2013), ada dua faktor yang mempengaruhi munculnya self-injury, yaitu: (1) Faktor keluarga, seperti tumbuh didalam keluarga yang kacau, kurang kasih, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan. (2) Faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian.

Menurut Setiawan (dikutip Anindyaputri, 2019), ada beberapa penyebab seseorang melakukan self-injury: (1) Mengalihkan perhatian, dimana seseorang yang mengalami persoalan hidup yang menurutnya rumit, dia cenderung melakukan tindakan untuk mengalihkan persoalan yang dihadapinya, (2) Melepas stres, yaitu keadaan stres ketika seseorang merasa tertekan dan merasa mendapatkan beban dan tuntutan dalam dirinya. Ia akan berfikir bahwa melakukan self-injury dirasa tindakan yang tepat karena tidak melampiaskan emosi pada orang lain, melainkan pada diri sendiri, (3) Menghindari mati rasa, yaitu masa lalu seseorang yang kelam, terkadang membuat dirinya memiliki trauma psikologis yang berat dan mati rasa. Hal ini hal ini karena kejadian yang pernah dialami begitu menyakitkan hingga menyebabkan disosiasi. Artinya suatu keadaan di luar kesadaran untuk menghapus ingatan terhadap kejadian yang mengakibatkan trauma. Keadaan disosiasi ini tidak akan membuat korban membaik, namun malah membuat korban merasa kosong, tak berharga dan tak berdaya, sehingga kebanyakan korban akan melakukan self-injury, (4) Menyampaikan perasaan, di mana pelaku self-injury awalnya tidak berniat untuk bunuh diri, namun lebih pada menyampaikan

perasaan bahwa ia sedang mengalami suatu keadaan yang membuat dia tidak bisa mencari jalan keluar. Ia mengomunikasikan lewat self-injury agar orang lain memahami bahwa ia sedang tidak baik – baik saja, (5) Menghukum diri sendiri, dimana Kesalahan yang dialaminya terkadang membuat orang lain semakin merendahkan dan terus menyalahkan dirinya, sehingga ia merasa selalu salah dan terus salah. Untuk mengingat dan bentuk ketidak sukaannya pada dirinya sendiri ia melakukan self-injury, dan (6) Mencari kepuasan, yaitu beberapa pelaku self-injury merasa akan lebih tenang setelah ia melukai dirinya. Hal ini bisa dikarenakan adanya kecanduan untuk menyalurkan emosi melalui self-injury.

Faktor beresiko self-injury menurut penelitian dalam buku *Self – Injury Disorders* (Parks, 2011) yaitu: (1) Faktor risiko biologis seperti usia (self-injury biasanya dimulai selama masa remaja ketika emosi paling tidak stabil), masalah kesehatan mental seperti gangguan kepribadian ambang, gangguan obsesif-kompulsif, depresi, gangguan stres pascatrauma, dan kecenderungan genetik terhadap reaksi emosi/kognitif yang tinggi. Riwayat keluarga bunuh diri, cedera diri, dan/atau perilaku destruktif lainnya. (2) Faktor risiko lingkungan seperti penyalahgunaan dan/atau pengabaian emosional, Pelecehan fisik dan/ atau seksual, Lingkungan keluarga yang bermusuhan: ekspresi perasaan sangat tidak dianjurkan dan / atau dihukum, dan Isolasi sosial dan hidup sendirian, kondisi kehidupan yang tidak stabil seperti pekerjaan, perceraian, kematian orang yang dicintai (Park, 2011).

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengeksplorasi lebih mendalam mengenai fenomena self-injury pada wanita, terkhusus yang sudah mendapatkan intervensi psikologis, sehingga mendapatkan gambaran perjalanan self-injury. Peneliti ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai self-injury pada wanita didasarkan pada hasil riset yang dilakukan oleh UNICEF yang terjadi di Indonesia yaitu perilaku melukai diri merupakan salah satu dampak dari perundungan, terutama bagi perempuan (13%). Selanjutnya wanita tersebut sudah mendapatkan intervensi psikologis, dengan pertimbangan sudah ada kesadaran untuk menghentikan

perilaku self-injury, sehingga akan lebih mudah untuk membuka diri mengenai self-injury yang dilakukannya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus, yaitu meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan, dan interaksi yang terjadi. Penelitian studi kasus tidak harus meneliti satu orang atau individu saja, namun bisa dengan beberapa orang atau objek yang memiliki satu kesatuan fokus fenomena yang akan diteliti.

Informan dalam penelitian ini memiliki karakteristik seorang wanita, pelaku self-injury atau self harm, dan sudah mendapatkan intervensi psikologis. Peneliti menggunakan teknik pengumpul data yaitu wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara dengan menggunakan daftar pertanyaan yang sudah disusun secara garis besar, tetapi masih dimungkinkan untuk dikembangkan lebih lanjut. Berguna untuk mendapatkan hasil yang lebih dalam. Pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun ke dalam pedoman wawancara.

Berikut ini adalah beberapa contoh pertanyaan wawancara:

- a. Permasalahan atau kondisi seperti apa yang menekan anda?
- b. Apa yang sebenarnya anda rasakan ketika melukai diri?
- c. Menurut anda, dengan melukai diri apakah kondisi menjadi lebih baik?
- d. Sejak awal melakukan self-injury sampai sekarang, sudah berapa kali anda melakukannya?
- e. Apa yang anda rasakan setelah melukai diri anda?

Teknik Analisis Data yang digunakan adalah Model Miles dan Huberman (1994). Proses analisis data kualitatif dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: (1) Reduksi Data. Tahap reduksi data adalah tahap mereduksi atau menyederhanakan data agar sesuai dengan kebutuhan dan tentunya mudah untuk didapatkan informasi, (2) Penyajian Data. Pada tahap

ini peneliti bisa menyajikan data yang sudah direduksi atau disederhanakan di tahap sebelumnya. Bentuk penyajian data kemudian beragam dapat disajikan dalam bentuk grafik, chart, pictogram, dan bentuk lain, sehingga kumpulan data tersebut bisa lebih mudah disampaikan kepada orang lain, (3) Penarikan Kesimpulan. Data yang sudah disusun dan dikelompokkan kemudian disajikan dengan suatu teknik atau pola sehingga dapat ditarik kesimpulan.

## HASIL

Berikut merupakan identitas subjek dalam penelitian ini:

Nama	: SZ
Tempat Tanggal Lahir	: P, 12 Desember 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: MUA / Influencer
Pendidikan Terakhir	: SMA
Alamat	: KD

Subjek merupakan salah satu selebgram di kota K. Subjek cukup aktif di media sosial seperti instagram dan tik-tok. Pewawancara sudah mengikuti akun sosial media subjek sejak tahun 2019 dan beberapa kali bekerjasama dengan subjek untuk endorsement. Subjek seringkali membagikan cerita mengenai kesehariannya, mengenai hubungan dengan kekasihnya, hobby serta permasalahan-permasalahan yang terjadi pada dirinya. Subjek seringkali membagikan cerita yang menunjukkan bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja. Subjek beberapa kali menunjukkan muka subjek yang sembab akibat menangis, subjek juga pernah menunjukkan bahwa dirinya mencoba untuk melukai dirinya sendiri. Selain itu, subjek juga pernah membagikan foto kamarnya ketika dalam kondisi depresi. Subjek karena kondisinya tersebut berusaha mencari bantuan ke psikolog. Saat ini kondisi subjek masih dalam pemulihan setelah mendapat intervensi dari psikolog tersebut. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui kondisi subjek setelah mendapatkan intervensi psikologis. Wawancara dilakukan asisten yang sudah mengikuti aktivitas subjek di media social, dan mengikuti sebagian proses intervensi yang dilakukan oleh psikolog.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan didapatkan beberapa tema yang didapat yaitu:

Faktor penyebab subjek melakukan *self-injury* adalah:

1. Perceraian orangtua yang didahului oleh pertengkaran kedua orangtuanya, *Bullying* dimana subjek pernah mendapatkan *bullying* terkait dengan keterbatasan fisiknya, subjek mendapatkan *body shaming*, serta kekasih selingkuh atau ditinggal kekasih.
2. Emosi-emosi negatif yang ada dalam diri subjek: ada kemarahan, kebencian, kecemasan berlebihan, takut, *insecure*, *mood* tidak beraturan, galau, *overthinking*, merasa dirinya tidak menarik, merasa tidak diakui, merasa dirinya tidak disayang, capek, tidak semangat, dimana gejala-gejala tersebut mengarah ke gejala depresi.
3. Keinginan dan kebutuhan subjek : butuh kasih sayang orangtua (papa dan mama), butuh teman cerita, butuh penghargaan dari orang lain, ingin diakui keberadaannya, ingin diterima apa adanya, dan tidak suka dibandingkan dengan orang lain, ingin dapat mengontrol dirinya, dan memahami kondisi dirinya sendiri, serta butuh dukungan dari orang lain.
4. Dampak dari *self-injury* yang dirasakan subjek, yaitu dampak fisik (luka, berat badan turun drastis, tidak nafsu makan, tidak bias tidur, percobaan bunuh diri) dan dampak psikis (tidak semangat, kurang percaya diri, kecemasan berlebihan, tidak percaya dengan orang, merasa bodoh, keinginan bunuh diri).
5. Usaha-usaha untuk sembuh : cerita ke nenek, adik atau pacar, cerita di media sosial, lebih nyaman cerita dengan orang yang tidak dikenal di media sosial, datang ke psikolog. Usaha selanjutnya yang dilakukan oleh subjek setelah mendapatkan intervensi psikologis, maka ia mulai belajar ketika ada masalah mencoba diselesaikan, kondisi menjadi lebih stabil, mencoba untuk bisa percaya dengan orang lain, belajar lebih menerima diri sendiri, mulai membatasi relasi dengan lawan jenis.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek yang berinisial SZ sudah merasa stress berat, yang ditandai dengan beberapa gejala seperti perasaan tidak nyaman, kehilangan minat terhadap beberapa kegiatan, kehilangan nafsu makan, insomnia, sampai berat badannya berkurang drastis, karena berbagai permasalahan sejak pertengahan tahun 2019. Orangtua subjek bercerai sejak subjek duduk di bangku SMP, sehingga subjek merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari kedua orangtuanya. Mulai pertengahan tahun 2019 tersebut subjek merasa masalah datang bertubi-tubi. Subjek stress karena permasalahan media sosialnya, masalah dengan kekasihnya dan masalah-masalah lainnya. Subjek meras mudah lelah, bahkan kadang untuk membalas chat saja subjek merasa tidak berdaya, tidur subjek terganggu, sering merasa tidak lapar atau nafsu makannya hilang hingga berat badannya turun drastis. Subjek seringkali kehilangan minat atau merasa tidak semangat untuk melakukan aktivitas sehingga memilih meghindar untuk bertemu dengan orang dan menyendiri dengan hanya berdiam berhari-hari di dalam kamar dengan kondisi kamar yang berantakan. Subjek sering kali merasa cemas seperti setelah posting foto di akun media sosialnya subjek akan berulang kali melihat postingan tersebut karena cemas akan reaksi orang-orang terhadap postingannya. Subjek sering merasa tidak percaya diri dan sering tiba-tiba menangis. Selain itu, subjek juga sudah melakukan *self harm* seperti memukul kepalanya sendiri dan menjedotkan kepala ke tembok. Ketika subjek merasakan hal-hal tersebut subjek sama sekali tidak menghadapi perasaan tersebut, subjek hanya membiarkan semuanya mengalir dengan sendirinya. Subjek menyadari ada yang tidak benar dengan dirinya, namun subjek belum mempunyai keberanian untuk pergi ke psikolog.

Pada tahun 2020 subjek merasa kehidupannya jauh lebih baik dan stabil. Subjek menghindari hal-hal yang dirasa dapat memicu stress seperti membatasi diri untuk berinteraksi atau dekat dengan laki-laki terlebih dahulu karena sebelumnya subjek memiliki permasalahan dengan mantan kekasihnya dan hal

tersebut menjadi salah satu faktor subjek merasa stress. Pada tahun 2021 subjek kembali merasakan masalah yang datang bertubi-tubi. Subjek merasa dirinya di media sosial semakin tidak menjadi dirinya sendiri, subjek memiliki permasalahan dengan teman, dan subjek kembali mencoba menjalin hubungan namun subjek diselingkuhi oleh kekasihnya. Subjek merasa dirinya tidak berguna, merasa bodoh dan pembawa sial. Subjek merasa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang karena merasa dirinya selalu ditinggalkan oleh orang-orang yang disayang. Subjek kembali merasa stress berat hingga melakukan percobaan bunuh diri dengan overdosis minum 30 pill dan mencoba lompat dari lantai 2 rumahnya. Karena subjek merasa sudah tidak kuat, akhirnya subjek memberanikan diri untuk pergi ke psikolog dan psikolog mendiagnosis subjek mengalami depresi.

Subjek kini jauh lebih dapat memahami dirinya sendiri. subjek sudah beberapa kali datang ke psikolog untuk konsultasi. Kini subjek mencoba untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi pada dirinya agar tidak menumpuk. Ketika subjek merasa stress sekarang subjek memilih untuk solo traveling dan introspeksi diri dibandingkan hanya berdiam berhari-hari di kamar dan menangis. Selain itu, untuk sekarang subjek memilih untuk menghindari menjalin hubungan dengan lawan jenis terlebih

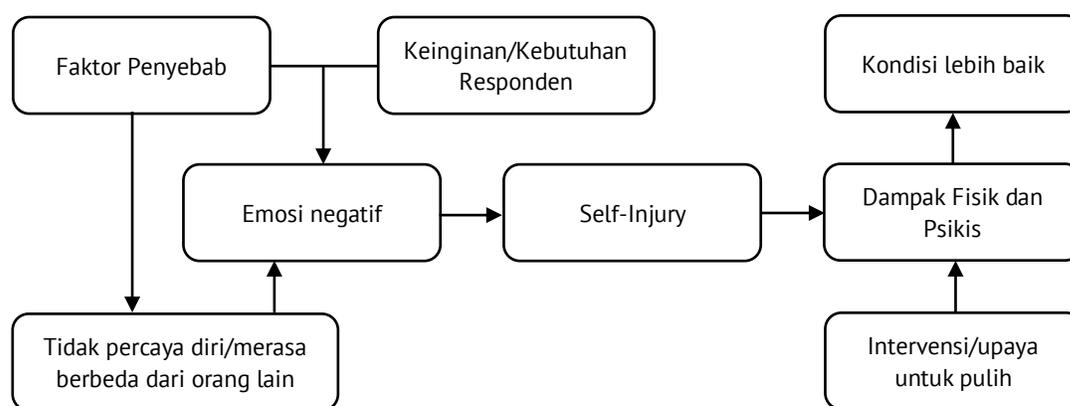
dahulu karena subjek merasa hal tersebut menjadi salah satu faktor yang membuat subjek depresi. Subjek kini mencoba untuk tidak *fake* di media sosialnya. Subjek juga mencoba untuk percaya dan menceritakan permasalahannya ke orang-orang terdekat daripada membagikannya di media sosial.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis tersebut sesuai dengan hasil penelitian Maidah, yang menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi munculnya *self-injury*, yaitu: (1) Faktor keluarga, seperti tumbuh didalam keluarga yang kacau, kurang kasih, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan, (2) Faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian. (Maidah, 2013).

Selain itu juga pendapat Setiawan (dikutip Anindyaputri, 2019), mendukung hasil penelitian ini, ketika seseorang melakukan *self-injury*, maka itu merupakan cara untuk (1) Mengalihkan perhatian, (2) Melepas stres, (3) Menyampaikan perasaan, (4) Menghukum diri sendiri, (5) Mencari kepuasan

Beberapa pelaku *self-injury* merasa akan lebih tenang setelah ia melukai dirinya. Hal ini bisa dikarenakan adanya kecanduan untuk menyalurkan emosi melalui *self-injury*.



**Gambar 1.** Proses Progresif Self-injury di bawah teori kecanduan

Satu teori tentang penyebab gangguan *self-injury* adalah bahwa insiden pertama mungkin tidak disengaja dan tidak direncanakan, tetapi seiring waktu lebih banyak tindakan cedera diri terjadi sampai perilaku menjadi kecanduan. Meskipun beberapa psikoterapis tidak percaya bahwa orang bisa menjadi kecanduan melukai diri sendiri. Ilustrasi ini menunjukkan proses progresif *self-injury* di bawah teori kecanduan.

1. Insiden *self-injury* pertama adalah kecelakaan dan / atau impulsif
  - a) Orang tersebut mengalami perasaan kuat seperti marah, takut, atau gelisah.
  - b) Perasaan terus membangun sampai mereka tidak tahu bagaimana mengekspresikannya.
2. *Self-injury* langsung memberikan rasa lega
  - a) Orang tersebut mengalami penanguhan hukuman dari rasa sakit emosional, ketegangan, dan stres
  - b) Perasaan bersalah dan malu biasanya terjadi
  - c) Terlepas dari rasa malu, orang tersebut telah "dikondisikan" untuk mencari bantuan dengan melukai diri sendiri
3. Perasaan yang kuat muncul lagi, dan orang itu merasa kewalahan secara emosional
  - a) Dalam upaya untuk menghilangkan rasa sakit, orang itu kembali ke *self-injury*, yang cenderung meningkat dalam frekuensi dan derajat.
  - b) Orang itu menjadi tertutup tentang tindakan melukai diri sendiri, sering menyembunyikan benda tajam atau alat lainnya, dan menyembunyikan bekas luka dengan mengenakan lengan panjang dan celana panjang.
4. Setelah cedera diri, *endorfin* dilepaskan dalam *bloodstrea*
  - a) *Endorfin* adalah obat penghilang rasa sakit seperti opium alami tubuh, dan orang tersebut dapat merasakan rasa tinggi.
  - b) *Self-injury* dapat menjadi kecanduan karena orang tersebut belajar mengaitkannya dengan perasaan positif yang disebabkan oleh *endorfin*. (Parks, 2011)

Psikolog Barent Walsh, berspesialisasi *self-injury*, sangat berperan dalam pengembangan konten *Signs of Self-Injury*. Menurut Walsh, mengajari orang muda metode penanganan emosi yang sehat dapat memainkan peran penting dalam membantu mencegah *self-injury*. Dengan meningkatkan keterampilan regulasi emosi, keterampilan coping, keterampilan menenangkan diri, akan menjadi sesuatu yang akan membantu mencegah timbulnya *self-injury* sebagai upaya putus asa untuk mengelola tekanan emosi. (Parks, 2011).

Oleh karena itu, untuk melepaskan perilaku *self-injury* tersebut dapat dilakukan dengan metode penanganan emosi yang sehat dapat memainkan peran penting dalam membantu mencegah *self-injury*. Dengan meningkatkan keterampilan regulasi emosi, keterampilan coping, keterampilan menenangkan diri, akan menjadi sesuatu yang akan membantu mencegah timbulnya *self-injury* sebagai upaya putus asa untuk mengelola tekanan emosi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada beberapa kesimpulan yang didapat mengenai fenomena *self-injury* pada wanita. Ada dua faktor yang mempengaruhi munculnya *self-injury* yaitu faktor keluarga, dan faktor individu. *Self-injury* yang dilakukan merupakan cara untuk mengalihkan perhatian, melepas stress, menyampaikan perasaan, menghukum diri sendiri, dan mencari kepuasan. Saat *self injury* dilakukan, akan muncul dampak baik fisik maupun psikis akan muncul. Ketika pelaku melukai diri menyadari bahwa melukai diri sendiri tidak dapat menyelesaikan masalah, responden akan mencari bantuan untuk sembuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorder : DSM-5TM (5th ed). American Psychiatric Publishing, Inc.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

- Anasuri, Sadguna. 2016. Building Resilience during Life Stages: Current Status and Strategies. *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 6, No. 3
- Anindyaputri, I. (2019, oktober 7). Memahami Alasan Orang Sengaja Melukai Diri Sendiri. Retrieved November 28, 2019, from Hallo Sehat: [hellosehat.com](http://hellosehat.com)
- Cohen Eliot D. (2013). *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. British: Cambridge Scholars Publishing.
- Gibson, Robert L dan Marriane H.Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling* (Edisi ketujuh). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kohrta, Brandon A. , Ottmana, Katherine , Brickb, Catherine Panter , Konnerc, Melvin , Patel, Vikram. (2020). Why we heal: The evolution of psychological healing and implications for global mental health. *Clinical Psychology Review journal homepage: [www.elsevier.com/locate/clinpyschrev](http://www.elsevier.com/locate/clinpyschrev)* (2020)
- Kruzan, Kaylee Payne, and Whitlock, Janis. 2019. Processes of Change and Nonsuicidal Self-Injury: A Qualitative Interview Study With Individuals at Various Stages of Change. *Global Qualitative Nursing Research* Volume 6: 1–15
- Lewis, Stephen P., and Hasking, Penelope A. (2021). Understanding Self-Injury: A Person-Centered Approach/Memahami Self-injury. *Psychiatric Services* 2021; : 1 72 72 72 doi: 10.1176/appi.ps.202000396 – 3
- Litin, S. C. (2020). *Mayo Clinic Family Health Book: The Ultimate Home Medical Reference [5th Edition]* 079535102X, 9780795351020, 1945564024, 9781945564024
- Lundberg, Tove & Daukantaitė, Daiva. 2021. "What I couldn't do before, I can do now": Narrations of agentic shifts and psychological growth by young adults reporting discontinuation of self-injury since adolescence. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 16:1; 2021
- Madjar, Nir and Daka, Doaa; Zalsman, Gil; Shoval, Gal. 2021. Depression symptoms as a mediator between social support, non-suicidal self-injury, and suicidal ideation among Arab adolescents in Israel. *School Psychology International* 2021, Vol. 42(4) 358–37
- Maidah, D. (2013). *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman. (1994). *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications.
- Nurwan, D. (2019). *Layanan Konseling Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Penyesuaian Diri Remaja*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Oates, Briony J. (2005). *Qualitative Data Analysis*. In *Researching information systems and computing* (p. 266-279). ChaptSage.
- Parks, P. J. (2011). *Self Injury Disorder*. San Diego, CA: Reference Point Press.
- Schneider, K.J. Bugental, J. F., & Pierson, J. F. (2001). *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edge in Theory, Research, and Practice*. United States of America: Sage Publication.Inc
- Stänicke, L. I., Haavind, H., Rø, F. G., Gullestad, S. E. (2019). Discovering One's Own Way: Adolescent Girls' Different Pathways Into and Out of Self Harm. *Journal of Adolescent Research*. 1 –30. DOI: 10.1177/0743558419883360
- Tiina Maria Miettinen, Tiina Maria; Marja Kaunonen, Marja; Kylmä, Jari; Rissanen, Marja-Liisa & Aho, Anna Liisa. *Issues in Mental Health Nursing* 42:10, 917-928 (2021). Experiences of Help From the Perspective of Finnish People Who Self-Harmed During Adolescence. *Issues in Mental Health Nursing* 42:10, 917-928 (2021)
- Zulkifar dkk. (2017). *Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 3 (No. 1), 147–149

## **Menemani Hingga Akhir: Gambaran Resiliensi Keluarga *Family Caregiver* dengan Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara Stadium Akhir**

*(Staying Until The End: Exploring Family Resilience in Family Caregiver Of Patients with Advanced Cancer)*

**Dyah Widhi Winantu\***, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

**Costrie Ganes Widayanti**, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

✉ : [winawinantu@gmail.com](mailto:winawinantu@gmail.com)

### **Abstract**

*Breast cancer is one of the degenerative diseases that cause sufferers to need care from family members. The stress burden of care borne by the family can affect the dynamics of family resilience. Family resilience is a process that leads to the ability of families to bounce back after facing a difficult condition in their lives. This qualitative study aims to understand the description of family resilience family caregiver with family members with end-stage breast cancer. The study participants were family members of individuals with end-stage breast cancer. Participants were family caregivers consisting of husbands and children of each patient with end – stage breast cancer (N = 4 people from 2 families). Research using qualitative methods with a case study approach. Research Data obtained by semi-structured interview method. Data analysis using thematic analysis. There are 7 Final themes of family resilience: giving meaning to difficulties, positive outlook, transcendence and spirituality, connectedness, social and economic resources, collaborative problem solving, and clear information. The unique finding in this study is that the family resilience process can help family caregivers to get through difficult times in caring for end-stage breast cancer patients.*

**Keywords:** Family resilience, breast cancer, family caregiver

### **PENDAHULUAN**

Setiap individu mengalami perubahan dalam hidup untuk bertumbuh, berkembang dan bertambahnya usia. Pertambahan usia yang terjadi seringkali disertai dengan banyaknya perubahan dalam aspek kesehatan. Menurut Fridalni, dkk (2019) perubahan pada aspek kesehatan ditandai dengan penurunan fungsi sel dan organ tubuh yang dapat menyebabkan munculnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak menular dan berlangsung dalam waktu yang lama atau kronis, salah satunya adalah kanker.

Menurut Sarafino dan Smith (2014) kanker merupakan penyakit sel yang dapat dikategorikan dengan adanya proliferasi sel yang tidak terkontrol. Global Burden of Cancer Study (Globocan) dari World Health Organization (2020) mencatat data, total

kasus kanker di Indonesia pada 2020 mencapai 396.914 kasus dan total kematian sebesar 234.511 kasus. Kanker yang sering menyerang warga Indonesia adalah kanker leher Rahim, kanker payudara, kanker paru, kanker kolorektal, dan kanker liver (Kemenkes, 2023). Survei yang dilakukan WHO menyatakan 8 hingga 9 persen wanita mengalami kanker payudara. Hal tersebut menyebabkan kanker payudara menjadi salah satu jenis kanker yang paling banyak menyerang wanita.

Kanker payudara adalah tumor ganas yang dapat menyerang jaringan payudara. Ciri-ciri dari kanker payudara yaitu adanya rasa sakit pada payudara, benjolan pada payudara semakin membesar, kulit payudara meneriput seperti kulit jeruk, dan terkadang keluar cairan atau darah dari puting susu (Romito dkk., 2012). Kanker payudara juga merupakan jenis

kanker yang sering menimbulkan luka dibandingkan dengan jenis kanker lainnya (Lund-Nielsen, 2011). Perubahan fisik karena kanker payudara dapat berdampak pada aspek psikologis penderita, antara lain perubahan citra tubuh, konsep diri, serta hubungan sosial (Costa-Requena, dkk, 2013; Romito, dkk, 2012; Sarafino & Smith, 2014). Pada akhirnya kanker payudara pada stadium akhir dapat menyebabkan kematian pada penderitanya.

Penyakit kanker payudara yang diderita oleh salah satu anggota keluarga dapat membawa perubahan dalam dinamika kehidupan dan fungsi dalam keluarga. Hal tersebut disebabkan individu dengan kanker payudara stadium akhir memiliki kondisi fisik yang lemah sehingga membutuhkan perawatan dan bantuan dari keluarga yang sering disebut dengan *family caregiver*. *Family caregiver* adalah anggota keluarga yang merawat anggota keluarga lainnya yang membutuhkan perawatan. Seorang *family caregiver* diharuskan dapat meluangkan waktu yang lebih untuk anggota keluarga yang dirawat dengan memberikan dukungan perawatan serta dukungan sosial (Gitasari & Savira, 2015).

Proses perawatan yang dilakukan oleh *family caregiver* pada anggota keluarga yang mengalami kanker payudara stadium akhir seringkali menimbulkan beban tersendiri. Menurut Leite dkk., (2017) *family caregiver* memiliki beban dikarenakan tekanan emosional yang berlebih, rutinitas perawatan yang memberikan tekanan serta menyebabkan stress. Stress tersebut juga dikarenakan adanya keharusan untuk menyesuaikan diri dengan anggota keluarga yang sakit. Perawatan pada anggota keluarga dengan penyakit kronis dapat menyebabkan stress karena terjadi perubahan pada cara hidup maupun pandangan terhadap diri sendiri dan orang lain (Better Health Channel, 2020). Proses perawatan pada penderita penyakit kronis sering kali menimbulkan stress pada diri keluarga yang merawat (*family caregiver*). Keluarga yang memberikan perawatan memiliki tantangan tersendiri dalam merawat anggota keluarga dengan kanker payudara, maka dari itu penerimaan yang baik dapat membantu *family caregiver*.

*Family caregiver* diharapkan memiliki kemampuan untuk menerima kondisi dan kemampuan untuk mengatasi masalah serta beradaptasi dengan keadaan. Kemampuan untuk beradaptasi pada *family caregiver*, dapat berkaitan dengan konsep resiliensi keluarga. Resiliensi keluarga berakar pada adanya perspektif positif yang dapat melihat keluarga sebagai unit kolektif dari sejumlah individu yang berinteraksi dan memiliki kekuatan tersendiri. Interaksi yang hangat dan kuat dengan masing-masing anggota keluarga dapat membantu meningkatkan kekuatan dalam keluarga untuk merawat anggota keluarga dengan kanker payudara stadium akhir dan mampu untuk melewati banyak permasalahan yang terjadi dalam proses merawat anggota keluarga dengan kanker payudara.

Kemampuan individu sebagai keluarga untuk dapat mengatasi dan melewati masalah dapat dengan menggali resiliensi keluarga. Resiliensi keluarga mengacu pada kemampuan keluarga untuk membuat adaptasi yang berhasil (Marini dkk., dalam Fatimah 2019). Menurut Walsh (2016), resiliensi keluarga adalah suatu proses keluarga sebagai suatu kesatuan yang fungsional dalam mengatasi dan menyesuaikan diri, untuk bertahan dan pulih dari kesulitan. Resiliensi keluarga dibangun melalui tiga komponen yang menjadi proses kunci dari resiliensi keluarga, Ketiga proses kunci itu adalah sistem keyakinan, pola organisasi, dan proses komunikasi (Walsh, 2016).

Sistem kepercayaan keluarga menentukan bagaimana cara keluarga memaknai suatu masalah (Chen dkk., 2017). Proses kunci selanjutnya, proses organisasi merupakan cara keluarga untuk lebih fleksibel serta mampu menjalin keterhubungan antar anggota keluarga seperti seperti melakukan perubahan yang adaptif dan reorganisasi kestabilan dalam keluarga (Kaloeti, 2022). Proses komunikasi merupakan proses memberi makna dalam keluarga, bagaimana masing – masing anggota keluarga dapat menerima diri mereka dan hubungan dengan orang lain, dan bagaimana mereka merasakan tantangan yang sedang mereka hadapi.

Pendekatan dengan menggunakan ketiga proses kunci dari resiliensi keluarga melihat dari berbagai aspek kehidupan sebuah keluarga yang selaras dengan budaya, bagaimana struktur keluarga, sumber daya dan kendalanya, serta melihat pengaruh sosiokultural individu dan perkembangan individu (Walsh, 2016). Merawat anggota keluarga dengan kanker payudara stadium akhir atau sudah dalam tahap terminal, keluarga memiliki ketakutan akan kehilangan. Menurut Nuraini dan Hartini (2021) keluarga dengan pasien kanker payudara stadium akhir, memiliki ketakutan akan kehilangan perasaan khawatir dan cemas yang merupakan reaksi emosional negatif yang seringkali menimbulkan stress pada family caregiver.

Penderita kanker payudara stadium akhir memiliki perbedaan dalam memaknai ketakutan akan kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan penderita kanker payudara stadium awal. Menurut Zhang dkk., (2022) ketakutan akan kematian yang dimiliki penderita kanker stadium akhir menjadi suatu krisis yang dirasakan oleh seluruh keluarga, maka dari itu penting untuk membangun hubungan keluarga, keberfungsian atau kebermaknaan keluarga, gaya hidup keluarga dan nilai-nilai keluarga sangat mempengaruhi hal ini, karena resiliensi keluarga memainkan peran yang kuat pada pasien kanker stadium akhir. Resiliensi keluarga dapat membantu family caregiver untuk bangkit dari keterpurukan.

Family caregiver dengan penderita kanker payudara stadium akhir juga memiliki kesulitan dan tantangan tersendiri dalam proses perawatan penderita. Kesulitan yang terjadi sering kali mempengaruhi keyakinan dan spiritualitas keluarga penderita kanker payudara stadium akhir. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Ka'opua dkk., (2007) menunjukkan bahwa spiritualitas istri yang merawat suami penderita kanker sangat penting bagi resiliensi sebuah keluarga. Spiritualitas yang menjadi nilai sebuah keluarga menjadi hal yang dapat membangun resiliensi keluarga penderita kanker payudara stadium akhir. Li dkk., (2018) menunjukkan bahwa resiliensi keluarga yang terbentuk berperan dalam memberikan lingkungan

yang mendukung ketika keluarga menghadapi diagnosis kanker, keluarga akan memiliki ketahanan terhadap stress yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana gambaran resiliensi keluarga yang menjadi family caregiver anggota keluarga penderita kanker payudara stadium akhir ?. Resiliensi keluarga dapat membantu keluarga untuk mampu beradaptasi dengan keadaan perawatan penderita kanker payudara dan mengatasi stress dalam perawatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana gambaran resiliensi keluarga family caregiver dengan anggota keluarga penderita kanker payudara stadium akhir, yang meliputi proses terbentuknya resiliensi keluarga dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi keluarga.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif studi kasus. Studi kasus digunakan untuk mendapatkan pemahaman secara komprehensif terkait dengan suatu kondisi yang menarik perhatian, suatu proses yang terjadi, peristiwa konkret atau pengalaman individu yang dapat menjadi latar belakang sebuah kasus (Prihatsanti dkk., 2018). Studi kasus dipilih untuk dapat memahami bagaimana gambaran resiliensi keluarga family caregiver dengan anggota keluarga penderita kanker payudara stadium akhir. Penggalan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang dimana responden harus menjawab pertanyaan yang telah disiapkan oleh pewawancara (Bastian dkk., 2018). Teknik pemantapan kredibilitas menggunakan triangulasi sumber dengan cara mewawancarai significant other dari subjek penelitian. Triangulasi sumber yaitu mendapatkan data dan informasi yang berasal dari subjek yang berbeda dapat dengan bukti dokumentasi (Purhantara, 2012). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis tematik.

Pemilihan partisipan dalam penelitian menggunakan metode purposive sampling. Purposive

sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Sugiyono,2018). Kriteria pemilihan partisipan yaitu keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita kanker payudara stadium akhir

(istri atau ibu) dan pernah menjadi pasien di RS PWDC. Didapatkan dua keluarga yaitu keluarga dari pasien S (suami berinisial V dan anak laki – laki berinisial A) dan keluarga dari pasien E (suami berinisial H dan anak perempuan berinisial V).

**Tabel 1.** Karakteristik Partisipan

Profil Partisipan	Keluarga S		Keluarga E	
Inisial Subjek	V	A	H	V
Usia	57	29	56	26
Jenis Kelamin	L	L	L	P
Status	Suami	Anak	Suami	Anak

## HASIL

Hasil wawancara semi terstruktur dan observasi partisipatif pada partisipan mendapatkan tujuh tema. Tema-tema tersebut disusun berdasarkan komponen proses resiliensi keluarga yaitu (1) memberi makna pada kesulitan; (2) pandangan positif; (3) transenden dan spiritualitas; (4) keterhubungan; (5) sumber daya sosial dan ekonomi; (6) pemecahan masalah yang kolaboratif; (7) informasi yang jelas.

Partisipan terdiri dari 4 orang yang berasal dari dua keluarga penderita kanker payudara stadium akhir. Keluarga S dengan partisipan V seorang suami dan A seorang anak laki – laki. Sedangkan keluarga E, dengan seorang suami berinisial H dan seorang anak perempuan berinisial V. Keempat partisipan menganut ajaran agama Kristen dan memiliki latar belakang budaya Jawa. Berikut tema-tema yang terbentuk dari wawancara dengan para partisipan.

### 1. Memberi makna pada kesulitan

Sebelum istri sakit, partisipan V dan H merasa sangat terbantu dengan bantuan yang diberikan istrinya dalam mengurus rumah. Ketika mendengar istrinya didiagnosis kanker payudara stadium akhir, partisipan V menerima kondisi istrinya setelah dua minggu diagnosa dikeluarkan, sedangkan partisipan H menerima kondisi istrinya melewati waktu sekitar dua bulan. Partisipan V dan H mengungkapkan perasaannya terkait dengan pemaknaan pada kesulitan yang dialami, seperti pada kutipan dibawah ini.

“butuh waktu untuk menerima kondisi istri saya, tetapi karna banyak dukungan dari anak dan orang – orang disekitar saya, akhirnya saya bisa menerima kondisinya. Saya akhirnya bisa ikhlas menerima keadaan yang menimpa keluarga saya”. (Partisipan V)

“saya disuruh nampo dan ikhlas sama kondisi dan keadaan istri lumayan berat ya, tapi anak saya yang perempuan menyadarkan bahwa saya sebagai kepala keluarga harus kuat dan ikhlas sama yang boleh terjadi sama istri saya”.(Partisipan H)

Memberi makna pada kesulitan yang diberikan oleh anak yaitu partisipan (A dan V), pada partisipan A, saat mendengar diagnosis dokter terkait dengan kondisi ibunya ia merasa terkejut dan sedih. Sedangkan pada partisipan V, ketika mendengar kondisi ibunya ia langsung menangis dan sangat terpukul. Meskipun demikian kedua partisipan, mengungkapkan bahwa meskipun sedih, terpukul, dan kaget tetapi harus kuat demi ibu dan ayah. Pada akhirnya kedua partisipan berusaha untuk menerima kondisi ibunya dan ikhlas ketika harus merawat ibunya.

### 2. Pandangan positif

Pandangan positif dimiliki oleh keempat partisipan. Partisipan V dan A yang merupakan suami dan anak ibu S, memiliki pandangan positif setelah melewati cukup lama waktu. Seperti pada kutipan berikut.

“meskipun istri saya sakit dan keadaan sangat tidak mendukung, saya berusaha merawat istri dengan sepenuh hati. Berharap bahwa semua akan baik – baik saja dan istri bisa kembali sehat”. (partisipan V)

“saya tau ibu sakit, tetapi saya yakin keadaan akan membaik dan ibu kembali sehat. Kami sekeluarga dapat melewati badai ini”. (partisipan A)

Pada partisipan H dan V, keluarga ibu E partisipan memiliki pandangan positif atas kondisi yang menimpa istri dan ibunya. Pandangan positif ditunjukkan dengan melihat selalu ada hal yang baik dan keyakinan bahwa semua akan dapat dilewati dengan baik. Seperti pada kutipan berikut.

” keluarga saya sedang diuji diberi cobaan, saya tau itu. Tapi kalo terpuruk terus, kesian istri saya malah ikut mikir. Jadi saya selalu bilang ke diri sendiri semua pasti ada hal baik”. (partisipan H)  
 ”saya cukup sulit menerima kondisi, tetapi setelah beberapa waktu. Hal yang bisa saya lakukan hanya melihat bahwa selalu ada hal baik dari setiap kejadian dan itu akan membantu saya untuk merawat ibu dengan baik”.(partisipan V)

### 3. *Transenden dan spiritualitas*

Keempat partisipan memiliki pandangan yang sama terhadap komponen transenden dan spiritualitas. Hal tersebut ditunjukkan dengan keyakinan bahwa Tuhan selalu menyertai proses kehidupan mereka, semua yang terjadi merupakan kehendak Tuhan serta selalu ada kekuatan Tuhan yang dapat membantu mereka melewati badai kehidupan ini. Seperti pada kutipan berikut.

“saya percaya Tuhan menuntun keluarga kami untuk dapat melewati masalah ini”. (partisipan V)

“setiap hari saya mendoakan ibu, agar beliau dapat kuat dan kembali sehat. Saya tau semua merupakan kehendak Tuhan”. (partisipan A)

“Tuhan sumber kekuatan bagi saya dan keluarga, entah bagaimana saya bisa melewati

kalo saya gak punya pegangan itu”. (partisipan H)

“seperti pelangi sehabis hujan, menurut saya badai yang keluarga kami alami tidak akan selalu menjadi badai tapi nanti muncul pelangi. Kekuatan saya sama bapak ya cuma Tuhan, saya kalo ngeluh capek takut ya langsung berdoa dan langsung plong. Saya percaya semua yang terjadi merupakan kehendakNya dan saya pasti mampu”. (partisipan V)

### 4. *Keterhubungan*

Pada keempat partisipan menunjukkan adanya keterhubungan yang baik meskipun dalam masa sulit. Keempat partisipan mengungkapkan bahwa mereka sebagai keluarga dapat saling mendukung, berbagi tugas, dan saling menghormati kesibukan masing – masing. Hal tersebut seperti pada kutipan.

“tugas saya membantu menyiapkan air untuk mandi ibu dan kadang bantu waktu weekend, karna saya harus bekerja. Meskipun kondisinya begini tetapi saya merasa malah semakin kompak sebagai keluarga, saling mendukung satu sama lain.” (partisipan A)

“saya merasa dalam kondisi ibu sakit, kami malah semakin hangat sebagai keluarga. Pembagian tugas lebih tertata dengan baik, hehe. Dulu saat ibu sehat semua ibu, meskipun saya bekerja shift dan bapak harus merawat ibu sendiri tetapi bapak tidak mengeluh. Ketika merawat ibu kami saling mendukung, saling mengingatkan sudah makan apa saja ibu, sudah minum obat misalnya begitu.” (partisipan V)

“sekarang saya jadi mandiri, kami bagi tugas dengan anak – anak untuk menemani dan merawat ibunya. Yang terpenting gak ada yang saling menyalahkan, tapi saling dukung dalam merawat istri.” (partisipan H)

“ yang bisa dilakukan, merawat dengan baik. Jadi bagi tugas, karna saya kalo pagi harus jualan susu, jadi pagi ada anak yang datang untuk menemani. Siang baru istri dengan saya, hari sabtu dan minggu yang menemani gentian

dengan anak. Jadi kerjasama saja, saling tau apa yang harus dikerjakan bersama.” (partisipan V)

#### 5. *Sumber daya sosial dan ekonomi*

Sumber daya sosial dan ekonomi yang diterima keempat partisipan sangat membantu. Keempat partisipan merasakan mendapatkan dukungan baik dukungan sosial (keluarga, warga sekitar, dan teman) dan dukungan ekonomi. Hal itu seperti pada kutipan.

“saya sangat terbantu dengan adanya BPJS, bersyukur tidak terlalu mikir biaya yang begitu besar bagi istri.” (partisipan V)

“ibu banyak disayang orang, jadi bersyukur banyak yang nengok, keluarga besar mau bantu merawat, memberi makanan, untuk biaya sudah ada BPJS kami merasa terbantu.” (partisipan A)

“bersyukur saya punya banyak saudara yang baik, jadi kalo susah ada yang bantu. Puji Tuhan untuk biaya ikut BPJS jadi cukup tercover.” (partisipan H).

“kami sekeluarga bersyukur sih, meskipun dalam kondisi ini banyak yang sayang dengan ibu. Keluarga besar kadang setiap bulan kirim buah, telur, susu untuk bantu gizi ibu. Biaya berobat sudah tercover BPJS untungnya, bersyukur kami gak perlu mikir itu jadi bisa fokus merawat ibu dengan baik.” (partisipan V)

#### 6. *Pemecahan masalah yang kolaboratif*

Pengambilan keputusan bersama – sama dalam sebuah keluarga akan membantu terciptanya proses resiliensi keluarga. Seluruh partisipan memiliki gambaran yang sama terkait pemecahan masalah bersama-sama dalam sebuah keluarga. Seperti pada kutipan.

“saat kondisi itu terjadi dan menjadi masalah, saya panggil anak – anak untuk bertanya solusi dan bagaimana jalan terbaik untuk memberikan perawatan yang baik untuk istri saya”.(partisipan V)

“pada saat itu, bapak memanggil kita berdiskusi apa yang bisa kita lakukan untuk ibu. Diskusi tersebut membantu keluarga kami untuk menemukan jalan keluar, terkait perawatan ibu”. (partisipan A)

“dalam keluarga kami sudah terbiasa untuk saling berdiskusi, ketika istri saya sakit ya akhirnya harus berdiskusi untuk memberikan perawatan yang terbaik dan bagaimana biayanya. Semua saya ajak ngobrol.” (partisipan H)

“bapak ajak kami anak-anak diskusi, siapa yang antar ibu berobat,biaya, makanannya bagaimana, siapa yang menemani. Semua diobrolkan sampai akhirnya ada penyelesaian dalam memberikan perawatan pada ibu.” (partisipan V)

#### 7. *Informasi yang jelas*

Kejelasan informasi menjadi hal penting dalam proses resiliensi keluarga. Bagi keluarga dengan penderita kanker payudara dibutuhkan penyampaian informasi yang sejelas-jelasnya. Keempat partisipan mengungkapkan bahwa informasi yang disampaikan dari bapak ke anak-anaknya, terkait kondisi ibu sangat jelas tanpa disembunyikan. Hal tersebut seperti pada kutipan.

“saat ibu didiagnosis kanker itu, kami syok. Tetapi bapak menyampaikan semua pada saya dan adek-adek dengan jelas dan tidak ada yang ditutup-tutupi. Bagi saya itu hal yang baik bagi kami, supaya lebih bisa menerima keadaan”. (partisipan A)

“bapak menginfokan pada saya terkait kondisi ibu, pada saat itu saya menangis. Tetapi semua menjadi jelas dan akhirnya membantu saya untuk bisa mengetahui dan memberikan rawatan yang baik bagi ibu”.(partisipan V)

“ketika diagnosis keluar dan saya bisa menerima, saya panggil anak-anak dan saya sampaikan ke keluarga terdekat bagaimana kondisi istri saya, supaya semua bisa menyiapkan diri jika terjadi sesuatu”.(partisipan H)

“pada saat itu saya bingung, harus menyampaikan bagaimana. Kemudian saya bertemu dengan kenalan saya dan bercerita terkait kondisi istri. Dia menyarankan bagaimanapun anak-anak dan keluarga harus diberi tahu sejelas-jelasnya, lalu setelah itu saya panggil anak – anak bagaimana kondisi ibunya, harapan hidup, biaya pengobatan dan semuanya.

Cukup lega bagi saya, bisa menyampaikan itu”.(partisipan V)

## **DISKUSI**

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan sebelumnya, proses resiliensi yang dialami oleh subjek sesuai dengan teori Walsh yang menyatakan bahwa terdapat tiga proses penting dalam terbentuknya resiliensi keluarga (Walsh,2016). Resiliensi keluarga merupakan proses yang dinamis yang melibatkan dukungan, kekuatan, dan sumber daya yang dapat diperoleh keluarga dalam meningkatkan resiliensi keluarga.

Proses kunci yang pertama adalah sistem keyakinan. Sistem keyakinan berkaitan dengan pandangan positif, pemberian makna pada kesulitan, transenden serta spiritualitas. Dalam proses kunci sistem keyakinan didapatkan tiga tema dari keempat partisipan yaitu, memberi makna pada kesulitan, pandangan positif, dan transenden serta spiritualitas. Memberi makna pada kesulitan yang terjadi pada keempat partisipan, menurut kedua significant other (I dan G) diperlihatkan dengan sabar merawat istri dan ibu dengan kanker payudara stadium akhir serta ikhlas menerima kondisi yang terjadi. Menurut Azizah dan Pudjiati (2020) dalam budaya Jawa, nilai – nilai kehidupan seperti sabar, syukur, ikhlas, ngalah, nrima dan legawa dapat membantu keluarga untuk mengembangkan pemaknaan yang positif pada setiap peristiwa. Bagi keluarga yang merawat ibu dan istri dengan kanker payudara stadium akhir maka pemberian makna positif, penerimaan, dan ikhlas menerima dapat membantu memahami proses terbentuknya resiliensi keluarga.

Pandangan positif yang dibentuk oleh keempat partisipan dengan merawat ibu dan istri dengan kanker payudara dengan sepenuh hati dan baik. Hal tersebut divalidasi oleh kedua significant other, I dan G yang menunjukkan perawatan dengan sepenuh hati, ditunjukkan dengan mengantar untuk berobat, memperhatikan serta merawat dengan perhatian ditengah kesibukan serta mengusahakan untuk memberikan pengobatan yang terbaik dengan

mengupayakan BPJS dan pengobatan alternatif lainnya. Pandangan positif dapat membantu membentuk pola pikir positif dapat menjadi koping adaptif yang berfokus pada emosi positif seperti menerima kondisi dan berpikir optimis untuk memiliki masa depan yang lebih cerah (Fuller & Huseth-Zosel, 2020).

Keempat partisipan menunjukkan bahwa keimanan mereka membantu dalam proses resiliensi keluarga. Meskipun pada awalnya keempat partisipan mengalami keterpurukan tetapi mereka percaya dan yakin bahwa semua yang terjadi merupakan kehendak Tuhan. Kedua keluarga memiliki keyakinan yang sama, meskipun kesulitan datang tetapi mereka yakin bahwa Tuhan tetap mendampingi dan menguatkan dalam proses perawatan istri dan ibu yang menderita kanker payudara stadium akhir. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dari kedua significant other (I dan G) menjelaskan bahwa kedua subjek selalu melibatkan dan mengandalkan Tuhan dalam banyak hal yang terjadi dalam hidupnya. Menurut significant other hal tersebut ditunjukkan dengan kedua subjek rajin beribadah, berdoa, dan selalu mengajak istri dan ibu untuk berdoa serta beribadah meskipun secara online. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Werner dan Smith (dalam Walsh,2016) iman yang kuat mendukung upaya untuk menanggung kesulitan dan mengatasi tantangan yang dapat membantu proses resiliensi keluarga.

Kondisi merawat istri atau ibu dengan kanker payudara stadium akhir menimbulkan perubahan dalam dinamika keluarga. Pola organisasi menjadi komponen penting dalam resiliensi keluarga. Pada keempat partisipan menunjukkan adanya keterhubungan yang baik meskipun dalam masa sulit. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara dari significant other I bahwa keluarga S dalam memberikan perawatan saling mendukung dan berbagi tugas. Sedangkan menurut significant other G pada keluarga E, dalam memberikan perawatan pada ibunya ketika partisipan V lelah maka ayahnya akan memberikan dukungan dan keluarga E tetap berusaha mengupayakan yang terbaik serta

berkomitmen dalam perawatan penderita. Keluarga yang berfungsi dengan baik dengan jaminan keterikatan, kepercayaan, dan komitmen yang aman (Bowlby, 1988; Byng-Hall, 1995 dalam Walsh, 2016). Setiap anggota keluarga dapat berperan dalam meringankan beban dan menawarkan bantuan saat terdapat anggota keluarga lain yang kesulitan.

Sumber daya sosial dan ekonomi yang diterima bagi partisipan dapat membantu terbentuknya resiliensi keluarga. Keempat partisipan merasakan mendapatkan dukungan baik dukungan sosial maupun dukungan ekonomi. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara dari significant other (I) bahwa keluarga S mendapatkan dukungan dari keluarga besar yang ditunjukkan dengan keluarga besar sering bergantian untuk menengok, memberi makanan bergizi, dan membantu biaya berobat. Sedangkan menurut significant other (G) keluarga E mendapatkan dukungan dari keluarga besar dalam bentuk biaya pengobatan dan jika ibu tidak ada yang menemani maka saudara akan bergantian menemani. Ketersediaan sumber daya baik dukungan finansial maupun dukungan sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi keluarga (Nies & McEwen, 2018).

Proses komunikasi yang baik dapat membantu memfasilitasi aspek-aspek dalam fungsi keluarga dan resiliensi keluarga. Pemecahan masalah yang kolaboratif dapat membantu proses resiliensi dalam keluarga. Pada partisipan keluarga S menurut significant other (I), pemecahan masalah dalam keluarga tersebut dibicarakan antara ayah dan anak – anaknya. Proses pemecahan masalah yang kolaboratif pada keluarga E menurut significant other (G), pengambilan keputusan atas perawatan ibunya didiskusikan terbuka antara ayah dan anak – anaknya. Menurut Fatimah (2019), proses pemecahan masalah yang kolaboratif dapat membantu keluarga untuk mengambil keputusan berat bersama sehingga dapat meminimalkan konflik.

Kejelasan dalam informasi dari masing-masing anggota keluarga membantu proses resiliensi keluarga. Keempat partisipan, menurut kedua significant other (I dan G) memiliki persamaan dalam penyampaian

informasi. Informasi yang diberikan dari kedua keluarga terkait kondisi kesehatan ibu atau istri yang menderita kanker payudara stadium akhir, tidak ditutup-tutupi dan disampaikan apa adanya. Kejelasan informasi terkait kondisi kesehatan penderita dapat membantu memberikan harapan bagi anggota keluarga. Informasi yang jelas yang diterima masing-masing anggota dapat membantu membuat keputusan efektif. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Kamariyah dan Nurlinawati (2020) keluarga sangat berperan dalam proses pendampingan dan perawatan pasien, yang meliputi proses pengambilan keputusan yang efektif, mendampingi pasien melalui hari – hari berat, dan bertanggung jawab terhadap pendampingan dan pembiayaan pasien. Ketika segala masalah dapat dibicarakan dan didiskusikan dengan baik maka akan menciptakan komunikasi yang baik dalam keluarga dapat membantu meminimalkan konflik, yang dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam keluarga.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka didapatkan tujuh tema dari keempat partisipan yang berasal dari dua keluarga penderita kanker payudara stadium akhir. Ketujuh tema tersebut merupakan tema-tema yang berasal dari ketiga proses kunci dalam resiliensi keluarga. Dalam proses kunci sistem kepercayaan didapatkan tema memberi makna pada kesulitan, pandangan positif, transenden dan spiritualitas. Kemudian proses kunci, proses organisasi dihasilkan tema keterhubungan dan sumber daya sosial dan ekonomi. Pada proses kunci komunikasi didapatkan dua tema yaitu pemecahan masalah yang kolaboratif serta informasi yang jelas. Pendekatan melalui tiga proses kunci dalam resiliensi keluarga melihat keluarga sebagai suatu sistem yang dapat saling mempengaruhi satu sama lain. Proses resiliensi keluarga dapat membantu family caregiver untuk dapat melewati masa sulit dalam memberikan perawatan bagi penderita kanker payudara stadium akhir serta membantu mengurangi ketakutan akan kehilangan orang yang dikasihi. Saran bagi penelitian selanjutnya, peneliti diharapkan

dapat melakukan penelitian dengan karakteristik subjek yang berbeda dan peneliti diharapkan dapat menambahkan proses penggalan data terkait dengan kondisi penderita serta lama pernikahan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. N., & Pudjiati, S. R. R. (2020). Kontribusi identitas budaya Jawa yang dimediasi oleh cognitive reappraisal dalam membentuk resiliensi keluarga pada keluarga Suku Jawa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1). <https://dx.doi.org/analitika.v11i1.2815>
- Bastian, I., Winardi, R. D., & Fatmawati D. (2018). *Metoda Wawancara*. ResearchGate.
- Better Health Channel. (2020). Chronic Illness. Diakses dari: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/chronic-illness>
- Costa-Requena, G., Rodríguez, A., & Fernández Ortega, P. (2013). Longitudinal assessment of distress and quality of life in the early stages of breast cancer treatment. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(1), 77–83. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1471-6712.2012.01003.x>
- Fatimah, H. K. (2019). Resiliensi keluarga pada keluarga yang memiliki anak down syndrome. Skripsi.
- Fuller, H. R., & Zosel, A. H. (2020). Lessons in resilience: Initial coping among older adults during the COVID-19 pandemic. *The Gerontologist*, 61(1), 114 – 125. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/gnaa170>
- Fridalni, N., Guslinda, Minropa, A., Febriyanti & Sapardi, V.S. (2019). Pengenalan dini penyakit degenarif. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 129– 135.
- Gitasari, N., & Savira, S. I. (2015). Pengalaman family caregiver orang dengan skizofrenia. *Character*, 3(2), 1 – 8. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10956>
- Kaloeti, D. V. (2022). Perspektif resiliensi keluarga pada anak didik masyarakat: Pendekatan orientasi sistem perkembangan multi - level . Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Ka'opua, L., Gotay, C., & Boehm, P. (2007). Spiritually based resources in adaptation to long term prostate cancer survival: Perspectives of elderly wives. *Health & Social Work* , 32, 29 - 39.
- Kemenkes. (2023). Kanker dapat dikendalikan, Menkes : kuncinya deteksi dini. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20230219/1742435/kanker-dapat-dikendalikan-menkes-kuncinya-deteksi-dini/>
- Leite, B. S., Camacho, A. C. L. F., Queiroz, R. S. de, & Feliciano, G. D. (2017). Vulnerability of caregivers for the elderly with dementia: Integrative review. *Revista de Pesquisa Cuidado e Fundamental Online*, 9(3), 888 – 892.
- Li, Y., Wang, K., Yin, Y., Li, Y., & Li, S. (2018). Relationship between family resilience, breast cancer survivors individual resilience, and caregiver burden: A cross - sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 79 - 84. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.08.011>
- Lessons in resilience: Initial coping among older adults during the COVID-19 pandemic. *The Gerontologist*, 61(1), 114–125.
- Lund, N. B. (2011). *Malignant wounds in patients with advanced stage cancer*. University of Copenhagen.
- Nies, M., & McEwen, M. (2018). *Keperawatan kesehatan komunitas dan keluarga edisi pertama Indonesia*. Elsevier Inc
- Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran acceptance and commitment therapt (ACT) untuk menurunkan stres pada family caregiver pasien kanker payudara. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 27 - 39. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.27>
- Purhantara, W. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Prihasanti, U., Suryanto, & Hendriani, W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam psikologi. *Buletin Psikologi*, 126 – 136.
- Romito, F., Cormio, C., Giotto, F., Colucci, G., & Mattioli, V. (2012). Quality of life, fatigue and depression

- in Italian long-term breast cancer survivors. *Support Care Cancer*, 20, 2941–2948.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* 8th ed. Hoboken : NJ John Wiley & Sons Inc.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (Third Edit). The Guilford Press.
- World Health Organization. (2020). International agency for research on cancer. <https://gco.iarc.fr/today/home>. Diakses tanggal 27 Maret 2023.
- Kaloeti, D. V. (2022). *Perspektif resiliensi keluarga pada anak didik masyarakat: Pendekatan orientasi sistem perkembangan multi - level*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Ka'opua, L., Gotay, C., & Boehm, P. (2007). Spiritually based resources in adaptation to long term prostate cancer survival: Perspectives of elderly wives. *Health & Social Work*, 29 - 39.
- Li, Y., Wang, K., Yin, Y., Li, Y., & Li, S. (2018). Relationship between family resilience, breast cancer survivors individual resilience, and caregiver burden: A cross - sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 79 - 84.
- Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran acceptance and commitment therapt (ACT) untuk menurunkan stres pada family caregiver pasien kanker payudara. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 27 - 39.
- Zhang, Y., Ding, Y., Liu, C., Li, J., Wang, Q., Li, Y., & Hu, X. (2022). Relationships among perceived social support, family resilience, and caregiver burden in lung cancer families: A mediating model. *Seminars in Oncology Nursing*, 1 - 7.

## Emosi Positif pada Remaja dengan Kecenderungan Kepribadian Ambang Ditinjau Dari Minat Menonton Drama Korea

*(Positive Emotions in Adolescents with Borderline Personality Tendencies in Viewed from  
Interest in Watching Korean Dramas)*

**Christin Wibhowo**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Lavelyna Rapha Adjikusuma\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [lavelynarapha@gmail.com](mailto:lavelynarapha@gmail.com)

### Abstract

*The purpose of this study is to determine the relationship between interest in watching Korean dramas (Drakor) and positive emotions in adolescents (18-22 years) who have borderline personality tendencies. The method in this study uses quantitative methods, with data analysis using product moment. Data collection used the Positive Emotions Scale (consisting of eight items with a reliability coefficient of 0.805) and Interest in Watching Drakor Scale (consisting of seven items with a reliability coefficient of 0.871). There were 30 participants in this study, selected by purposive sampling. The results showed that there was no significant relationship between interest in watching Korean dramas and positive emotions in adolescents with borderline personality tendencies ( $r_{xy} = -0.064$ ,  $p = 0.738$ ). This is because there are many other factors that influence positive emotions apart from watching Drakor, namely biological factors, experience, and learning. Suggestions for participants are that they are still allowed to watch Drakor as a hobby and add other positive activities (such as maintaining health, organizing and studying) so that they can add a good experience and then can increase the positive emotions that are owned. For future researchers, they can examine positive emotions by considering other causal factors, for example support from other people that allows adolescents to learn from everyday experiences.*

**Keywords:** Borderline personality, positive emotions, interest in watching Korean dramas, teenagers

### PENDAHULUAN

Pada bulan April 2023, penulis menanyakan tentang kondisi anak remajanya kepada Ibu Mawar dan Ibu Melati (nama disamarkan). Kedua Ibu tersebut menyatakan bahwa emosi anaknya yang sekarang sudah remaja itu mudah berubah, mudah murung, dan pernah mencoba menyakiti diri sendiri. Memang masa remaja akhir (17-22 tahun) dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Biasanya mereka sedang bersekolah di SMA (Sekolah Menengah Atas) atau mahasiswa/mulai bekerja (Santrock, 2007). Dianggap sebagai masa yang sulit karena masa remaja adalah periode peralihan perkembangan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pikiran remaja berkembang menjadi lebih abstrak, idealis dan logis. Tidak selalu remaja berada dalam situasi sulit (badai dan stres), tetapi perubahan emosi yang cepat

memang meningkat pada remaja. Rosenblum dan Lewis (dalam Santrock, 2002) menyatakan seorang remaja bisa saja dalam kondisi gembira namun dalam sekejap bisa berubah menjadi sedih. Bahkan Santrock (2002) menyampaikan bahwa emosi ialah warna dan musik kehidupan. Dengan kata lain emosi adalah perasaan yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam keadaan atau suatu interaksi tertentu. Emosi bisa merupakan sesuatu yang kuat tetapi bisa juga samar-samar. Hefferson dan Boniwell (2011) mengatakan emosi adalah status kondisi psikologis yang diartikan sebagai perasaan subjektif yang dapat diketahui dari pola perilaku dan cara berpikir. Emosi biasanya terkait dengan situasi tertentu. Mood atau suasana perasaan tidak sama dengan emosi, karena suasana perasaan biasanya tidak terkait sesuatu objek dan lebih lama. Compton dan Hoffman (2013)

mengatakan bahwa emosi adalah perasaan terfokus dari seseorang dalam bereaksi terhadap lingkungan, yang dapat muncul atau menghilang dengan waktu yang cepat

Ekman (dalam Hefferson & Boniwell, 2011) menyimpulkan bahwa terdapat enam emosi dasar manusia, yaitu marah, jijik, takut, sukacita, malu dan terkejut. Tokoh lain, yaitu Izzard (dalam Hefferson & Boniwell, 2011) menyebutkan ada sepuluh emosi dasar, yaitu marah, menghina, jijik, distres, takut, merasa beresalah, tertarik, sukacita, perasaan bersalah dan terkejut. Dari pendapat tersebut maka dapat dilihat bahwa ada emosi yang negatif (seperti marah, takut, dan jijik) dan emosi positif (sukacita, tertarik).

Selanjutnya, Fredricson (dalam Hefferson & Boniwell, 2011) menjabarkan emosi positif dalam sepuluh aspek, yaitu sukacita, perasaan bersyukur, ketenangan, tertarik, harapan, bangga, terhibur, terinspirasi, kagum dan cinta. Cinta diakui sebagai emosi yang paling kaya. Scherer (2005) menyatakan bahwa emosi positif ialah emosi yang menyenangkan, misalnya bahagia, puas, dan dihargai. Sebaliknya, emosi negatif ialah emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih, marah, kecewa, dan merasa sakit.

Adanya perubahan emosi memang wajar dialami semua orang, termasuk remaja. Hanya saja jika perubahan itu tidak terkontrol, maka saat dewasa akan berpotensi menjadi masalah serius. Remaja yang tidak belajar tentang emosi akan rentan mengalami depresi (Santrock, 2002). Gangguan lain yang terkait dengan perubahan emosi yang ekstrim yaitu kepribadian ambang. Dalam DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) disebutkan bahwa salah satu ciri kepribadian ambang yaitu keinginan untuk menyakiti diri sendiri, ketidakstabilan perasaan, perubahan suasana hati yang berulang, cepat, dan tiba-tiba. Selain itu, individu dengan kepribadian ambang akan sulit menjalin hubungan hangat dengan orang lain, takut ditinggalkan, dan memiliki emosi negatif lain seperti marah tanpa kendali. Kepribadian ambang memang dapat didiagnosis pada individu yang memiliki ciri-ciri tersebut dan berusia 18 tahun. Walaupun demikian potensi

seseorang dengan kepribadian ambang sudah dapat diketahui sejak remaja. Agar perubahan emosi pada remaja tidak berubah menjadi emosi negatif, maka penting untuk remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang memiliki emosi yang positif. Dengan demikian walau remaja memiliki potensi kepribadian ambang namun karena ia memiliki emosi positif maka kecenderungannya memiliki kepribadian ambang akan menurun.

Menurut Santrock (2007), faktor-faktor penyebab dari terjadinya emosi yaitu faktor biologis dan pengalaman masa lalu. Selain itu stimulasi yang diterima oleh individu juga memengaruhi emosi. Budaya juga memengaruhi emosi, terbukti dengan perbedaan emosi pada orang Barat dan Timur. Suardiman (1996) mengungkapkan bahwa emosi bukan merupakan bawaan sejak lahir, namun dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, pendidikan dalam keluarga, dan juga stimulus dari luar. Stimulus ini berupa kata-kata verbal dari orang lain, media massa maupun aktivitas yang dilakukan. Selain itu dalam penelitiannya, Darmiah (2020) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi emosi yaitu kondisi fisik, faktor belajar (mengamati perilaku orang lain), dan minat-tidaknya terhadap sesuatu. Dalam penelitian ini akan lebih difokuskan pada faktor minat. Hal ini dikarenakan minat pada remaja cukup beragam, sehingga jika memang minat terbukti memengaruhi adanya emosi positif maka minat remaja lebih dapat diarahkan.

Survei awal dilakukan melalui fitur story pada aplikasi Instagram. Pertanyaan pada story itu yaitu "apakah kegiatan yang kamu minati? Jika kamu berusia 18-22 tahun, silakan menjawab dalam kolom kolom ya." Partisipan yang mengisi pertanyaan tersebut 23 orang. Tujuh dari 19 orang menjawab, mereka menyukai drama Korea. Dengan hasil survei melalui Instagram, dapat disimpulkan bahwa remaja saat ini berminat untuk minat menonton drama Korea. Drama Korea (drakor) atau K-drama mengacu pada drama televisi di Korea dalam sebuah format miniseri, yang diproduksi dalam bahasa Korea. Banyak dari drama ini telah menjadi populer di

seluruh Asia dan menjadikan adanya “demam drakor” di beberapa negara seperti di negara-negara Amerika Latin, Timur Tengah, dan Asia termasuk Indonesia (Wikipedia, 2021). Oleh karena itu minat menonton drama Korea menjadi salah satu variabel dalam penelitian ini.

Pintrick dan Schunk (1996) menyatakan bahwa ciri-ciri seseorang yang berminat terhadap sesuatu yaitu ia setuju dan suka dengan aktivitas tertentu, memutuskan untuk melakukan aktivitas, senang dengan segala yang terkait dengan aktivitas, dan aktivitas tersebut penting bagi diri pribadinya hingga berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa minat menonton drama Korea ialah rasa suka dan rasa ketertarikan untuk melihat drama televisi dalam sebuah format miniseri, yang diproduksi dalam bahasa Korea, tanpa ada yang menyuruh. Remaja yang memiliki minat menonton drakor akan setuju dan suka dengan aktivitas menonton drakor, memutuskan untuk menonton drakor, dan senang dengan segala yang terkait dengan drakor. Selain itu, kegiatan menonton drakor merupakan kegiatan yang penting baginya sehingga ia berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan di dalam drakor, sehingga ia akan memiliki emosi senang dan bahagia. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki minat terhadap sesuatu, ia akan merasa senang (emosi positif).

Seperti telah disampaikan sebelumnya, bahwa remaja dengan kepribadian ambang memiliki lebih banyak emosi negatif daripada emosi positif. Remaja dengan kepribadian ambang merasa dirinya tidak berguna, sedih, murung, tidak memiliki semangat untuk hidup dan bahkan memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri. Sedangkan seseorang yang memiliki minat, ia akan selalu punya harapan karena memiliki aktivitas yang disukai. Seseorang yang minat terhadap sesuatu akan bahagia karena memiliki kegiatan yang penting bagi dirinya. Oleh karena itu, remaja yang senang dan bahagia karena memiliki kegiatan yang penting, ia tidak akan mudah sedih, dan justru membuat ia bersemangat. Demikian pula remaja yang memiliki kepribadian ambang akan

memiliki perasaan bahagia jika ia memiliki minat terhadap sesuatu. Minat ini termasuk dengan minat menonton drama Korea. Remaja dengan kepribadian ambang yang memiliki minat menonton drama Korea akan merasa bahwa dirinya selalu punya harapan setiap harinya karena akan ada drakor yang menemaninya. Oleh karena itu dengan adanya minat menonton drakor, maka remaja dengan kepribadian ambang memiliki emosi positif.

Penelitian yang terkait dengan minat dan emosi, telah dilakukan oleh Octaridha (2018). Penelitiannya menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara minat menonton drakor dengan emosi negatif pada remaja. Zuchrufia (2021), dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa ada pengaruh menonton film drama komedi korea terhadap emosi positif pada mahasiswa. Peneliti lain yaitu Rosmawati dan Adita (2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara perilaku menonton drama korea dan kemampuan membina hubungan sosial pada siswa SMA. Jika siswa menonton drama korea tidak sampai kecanduan, maka perilaku itu justru membuat siswa memiliki kemampuan untuk membina hubungan sosial. Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara minat menonton drama Korea dengan emosi positif pada remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang.

## **METODE**

Metode yang digunakan ialah metode kuantitatif korelasional. Menurut Suryabrata (2003), tujuan penelitian kuantitatif korelatif adalah untuk menguji hubungan berbagai variabel dalam penelitian. Variabel penelitian ini adalah Minat menonton drama korea (variabel bebas) dan emosi positif pada remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang (variabel tergantung).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang. Sedangkan sampelnya Individu dapat dikatakan memiliki kepribadian ambang, jika individu memiliki nilai di atas 70 pada Skala Kepribadian Ambang (Wibhowo, Retnowati, Ul Hasanat, 2019). Penetapan

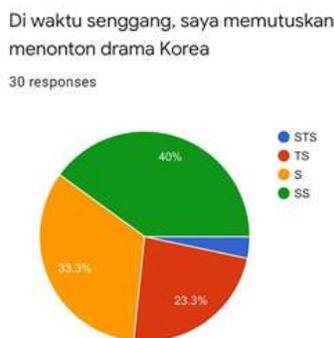
angka itu berdasar penelitian yang telah dilakukan oleh Wibhowo, Retnowati dan Ul Hasanat. Oleh karena itu, peneliti membagikan Skala Kepribadian Ambang melalui G-form. Pada G-form tersebut, terdapat formulir untuk mengisi alamat email dan usia. Terdapat 73 partisipan yang mengisi skala. Peneliti memilih remaja yang aitu remaja yang mmendapat nilai 70, pada Skala Kepribadian Ambang .(Wibhowo, Retnowati, Ul Hasanat, 2019). Partisipan pada penelitian ini sebanyak 30 orang (5 laki-laki, 25 perempuan).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala dengan google form. Metode skala digunakan untuk mengukur aspek-aspek pada minat menonton drama Korea dan emosi positif. Skala Minat Menonton Drakor (terdiri dari tujuh soal, dengan koefisien

reliabilitas 0,871). Contoh soal pada Skala Minat Menonton Drama Korea, yaitu “Di waktu senggang, saya memutuskan menonton drama Korea” dan “Menonton drama Korea hanya membuang waktu”. Skala Emosi Positif (terdiri dari delapan soal, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,805) . Contoh soal pada Skala Emosi Positif yaitu “Saya merasa tidak beruntung” dan “ Dalam menghadapi masalah saya tidak mudah gelisah”Skala tersebut disusun dengan empat pilihan jawaban, yaitu: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Untuk menganalisis data menggunakan korelasi product moment.

## HASIL

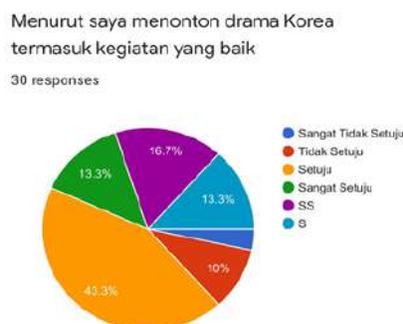
Beberapa hasil jawaban partisipan dapat dilihat pada Gambar berikut.



**Gambar 1.** Minat menonton drama Korea

Berdasar pada Gambar 1, dapat diketahui bahwa hanya 23% partisipan yang tidak menonton

drama Korea, dan 77% menonton drama Korea di waktu senggang.



**Gambar 2.** Menonton drama Korea merupakan kegiatan yang baik

Gambar 2 menunjukkan bahwa menurut partisipan, menonton drama Korea merupakan kegiatan yang baik (77%). Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki minat

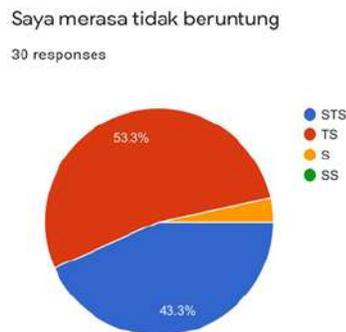
menonton drama Korea. Minat menonton tinggi sekali (mean:24). Berikut disampaikan hasil jawaban partisipan tentang emosi positif.



**Gambar 3.** Emosi positif : hidup menyenangkan

Gambar 3 menunjukkan bahwa hanya 6,7% partisipan yang merasa hidup tidak menye-

ngangkan. 93% lainnya merasakan hidup itu menyenangkan.



**Gambar 4.** Merasa beruntung

Sebanyak 97% partisipan menganggap bahwa hidupnya beruntung (Gambar 4). Berarti emosi mereka positif. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki emosi yang positif. Emosi positif partisipan tergolong baik (mean= 21).

Walaupun demikian, setelah dilakukan analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara minat menonton drama Korea dengan emosi positif remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang ( $r_{xy} = -0,064$ ,  $p=0,738$ ).

## DISKUSI

Remaja yang memiliki potensi kepribadian ambang akan memiliki emosi negatif lebih banyak daripada emosi positif. Emosi negatif itu antara lain mudah benci terhadap orang lain, marah tanpa kendali dan menyakiti diri sendiri. Emosi negatif tersebut perlu dikurangi agar potensi kepribadian remaja tidak berubah menjadi kenyataan. Hal itu dapat dilakukan secara bersama dengan meningkatkan emosi positif. Untuk meningkatkan emosi

positif, salah satunya dapat dilakukan dengan mengajak remaja menekuni sesuatu yang menjadi minatnya.

Penelitian-penelitian yang terkait minat dan emosi menunjukkan ada hubungan diantara keduanya (Octaridha, 2018; Zuchrufia, 2021; Adita 2018). Walaupun demikian, penelitian-penelitian terdahulu lebih memusatkan perhatian pada hubungan antara minat menonton drakor dan emosi negatif. Kebaruan pada penelitian ini yaitu menguji hubungan antara minat menonton drakor dan emosi positif pada remaja dengan kepribadian ambang. Seseorang yang minat terhadap sesuatu akan memiliki semangat melakukan minatnya itu. Termasuk remaja yang memiliki minat menonton drama Korea, apapun cerita dalam drama tersebut, akan membuat remaja memiliki pelepasan ketegangan sehingga memiliki emosi yang positif.

Walaupun demikian, pada penelitian ini disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara motivasi menonton drama Korea dan emosi positif pada remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang. Dari lima partisipan yang peneliti hubungi kembali, mereka menyampaikan bahwa pada Skala Emosi Positif, mereka cenderung menjawab bahwa mereka memiliki emosi positif walau sebenarnya tidak sesuai dengan sebenarnya. Hal ini karena soal-soal pada skala tersebut mirip dengan 'ajaran agama'. Contoh soal yang mirip ajaran agama yaitu "saya mengasihi orang lain", "saya iri", "saya merasa hidup saya menyenangkan", "saya merasa tidak beruntung", dan "dalam menghadapi masalah saya tidak mudah gelisah". Partisipan dalam penelitian ini memang sebanyak 90% orang berasal dari SMA yang berlandaskan agama. Hal inilah yang membuat mereka menjawab skala dengan adanya keinginan untuk menyesuaikan diri dengan ajaran agama.

Selain itu terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi emosi positif, yaitu antara lain faktor biologis, jenis kelamin, usia, pendidikan dalam keluarga, kata-kata verbal dari orang lain, media massa, dan faktor belajar (mengamati perilaku orang lain), yang tidak dibahas pada penelitian ini. Kelemahan lain dalam penelitian ini yaitu tidak

mengontrol jenis drama Korea (drakor) yang ditonton oleh remaja. Bandura (dalam Feist, Feist, Roberts, 2017) mengatakan bahwa manusia bisa belajar dari mengobservasi orang lain. Dengan demikian dapat diahami jika remaja menonton drakor yang bersifat komedi atau drama dengan happy ending (berakhir dengan bahagia), maka remaja dapat meniru perasaan itu sehingga mereka menjadi bahagia. Sebaliknya, jika remaja menonton drakor yang sedih maka mereka juga akan menjadi sedih atau memiliki emosi yang negatif. Tidak terkontrolnya jenis drakor dalam penelitian ini juga terlihat dari hasil korelasi yang negatif. Artinya, semakin tinggi minat remaja menonton drakor, justru emosi positifnya semakin berkurang. Sebaliknya semakin rendah minat remaja menonton drakor, maka emosi positifnya semakin bertambah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara motivasi menonton drama Korea dan emosi positif pada remaja dengan kecenderungan kepribadian ambang. Oleh karena itu ada beberapa saran untuk berbagai pihak terkait hasil penelitian ini.

Saran untuk partisipan dan remaja lain yang memiliki kecenderungan kepribadian ambang yaitu agar dapat lebih untuk mengimbangi kegiatan menonton drama Korea dengan kegiatan lain yang meningkatkan emosi positif. Kegiatan lain itu misalnya aktif mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah dan tempat ibadah. Perlu juga remaja untuk memperhatikan kesehatan badan, banyak mendengarkan pengalaman orang-orang sukses dan mengikuti pelajaran sekolah dengan senang. Hal ini karena emosi positif dipengaruhi oleh faktor biologis, pengalaman, dan belajar.

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengulang penelitian ini dengan memperbaiki kelemahan dalam penelitian ini, yaitu tentang pemilihan kata-kata dalam skala, dan memperhatikan faktor lain yaitu antara lain jenis kelamin, usia, pendidikan dalam keluarga, kata-kata verbal dari orang lain, media

massa, dan faktor belajar (pengamatan terhadap perilaku orang lain). Selain itu peneliti selanjutnya perlu mengontrol jenis drakor yang ditonton oleh partisipan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-5)*. Washington : American Psychiatric Publishing.
- Comptom, W.C; Hoffman, E. (2013). *Positive psychology : The Science of happiness and flourishing*. Wadworth Cengage Learning.
- Darmiah. 2020. Perkembangan dan faktor-faktor yang mempengaruhi emosi anak usia MI. diunduh dari [file raniry.ac.id/index.php/Pionir/article/download/6230/3807](http://file.raniry.ac.id/index.php/Pionir/article/download/6230/3807)
- Feist, J. Feist, G.J, .Roberts, T. 2017. *Teori Kepribadian*. Diterjemahkan oleh R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi. Jakarta : SalembaHumanika
- Hefferon, K. Boniwell, I. 2011. *Positivie psychology: Theory, research and application*. Mc.Graw Hill
- Octaridha, A.R. 2018. Hubungan antara minat menonton drama Korea dengan emosi negatif remaja perempuan. Skripsi. Unika Soegijapranata Semarang
- Pintrich, P. & Schunk, D. (1996). *The Role of Expectancy and Self-Efficacy Beliefs Motivation in Education: Theory, Research & Applications*, Ch. 3. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Rosmawati. Adita, W.B.2018. Perilaku kecanduan menonton drama Korea dan hubungan sosial pada siswa SMPN 13 Pekanbaru. JOM FKIP .Volume 5 edisi 1 Januari – Juni 2018
- Sanrock, J.W. 2002. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Diterjemahkan oleh Mila Rachmawati. Penerbit Erlangga
- Sanrock, J.W.. 2007. *Perkembangan Anak jilid 2*. Diterjemahkan oleh Mila Rachmawati. Penerbit Erlangga
- Scherer, K.R. 2005. What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*,Vol. 44, 695-729.
- Suardiman, S.P.1996. Memahami emosi anak. *Dinamika Pendidikan*. No 1. Thn III, Oktober 1996
- Suryabrata, S. 2003. *Metodologi penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Wikipedia. Diunduh [https://id.wikipedia.org/wiki/Drama\\_Korea](https://id.wikipedia.org/wiki/Drama_Korea), pada 23 Juni 2021.
- Zuchrufia, A.R. 2021. Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi Afnia Rosa Zuchrufia Fakultas Psikologi. Diunduh dari <https://adoc.pub/pengaruh-menonton-film-drama-komedi-korea-terhadap-emosi-pos.htm>
- Wibhowo C, Retnowati S, Ul Hasanat N. (2019). Childhood trauma, proactive coping, and borderline personality among adults. *Int J Res Stud Psychol*; 8(1): 27-35.[<http://dx.doi.org/10.5861/ijrsp.2019.3013>]

## **Peran Minat Baca, Masa Kerja, Dan Usia dengan Kemampuan Literasi Digital pada Guru Sekolah Dasar di Semarang**

*(The Role of Reading Interest, Working Period and Age with Digital Literacy Ability Elementary School Teachers in Semarang)*

**R.A. Praharesti Eriany\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Emiliana Primastuti**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [praharesti@unika.ac.id](mailto:praharesti@unika.ac.id)

### **Abstract**

*Education become sector affected during the pandemic period, whereas all learning activities done in online so digital literacy ability becomes very important for mastered especially by teachers so they can well manage learning activities. Meanwhile, the results study from Ministry of Communication and Information cooperation with Katadata shows index of Indonesia's digital literacy is at 3.407 (scale 1-4) which means a little bit above average but still not good. The research objectives is to find out the role of reading interest, working period and age to digital literacy in elementary school teachers in Semarang. The method used is a correlational quantitative method using the Digital Literacy and Reading Interest Scale with the criteria of respondents elementary school teachers domiciled in Semarang. The entire study is conducted among a sample of 99 elementary school teachers with an average age 38.62 years and average working period 13.22 years. Data analyzed with using the product moment correlation test and the result shows that there is positive correlation between reading interest with digital literacy, there is negative correlation between working period with digital literacy and negative correlation between age with digital literacy among elementary school teachers in Semarang. Further analysis shows that digital literacy among elementary school teachers in Semarang classified as very high and interested in reading classified as high. The most important aspect of reading interest is on engagement to reading activities. The result of this research shows the importance of reading interest to increase digital literacy ability and the role of working period and age factor on digital literacy for elementary school teachers in Semarang.*

**Keywords:** *Reading Interest, Working Period, Age, Digital Literacy, Elementary School Teacher*

### **PENDAHULUAN**

Kompetensi dan profesionalisme guru berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran di sekolah. Permasalahan terletak pada rendahnya nilai hasil Uji Kompetensi Guru yang dilakukan pada tahun 2015 dimana rerata nilai untuk guru Sekolah Dasar (SD) adalah 40.14 (nilai capaian minimal yang diharapkan adalah 55) dan hasil survei terhadap 360 guru SD terkait persepsi terhadap kompetensi diri. Hasilnya menunjukkan hanya 12.43% guru yang menganggap dirinya menguasai materi literasi baca-tulis dan 21.27% memandang dirinya menguasai materi pelajaran matematika (Revina, 2019). Di lain sisi siswa SD yang

saat berada di jenjang SD berasal dari generasi Z dan Alpha merupakan generasi digital sehingga guru juga dituntut untuk menggunakan sarana pembelajaran berbasis digital (Herdiana, 2019).

Literasi digital diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerapkan berbagai ketrampilan pada perangkat digital seperti menemukan maupun menggunakan informasi, mampu berpikir kritis, kreatif, berkolaborasi dan berkomunikasi secara efektif dan tetap menjaga keamanan perangkat elektronik serta memperhatikan konteks sosial budaya yang berkembang (Hague & Payton, 2011). Sedangkan menurut UNESCO, literasi digital adalah kemampuan menggunakan

teknologi informasi dan komunikasi untuk menemukan, mengevaluasi, memanfaatkan, membuat dan mengkomunikasikan konten/informasi dengan kecakapan kognitif, etika, sosial, emosional dan aspek teknis teknologi (Musiin & Indrajit, 2020).

Literasi digital berperan penting dan merupakan kunci berkaitan dengan penggunaan teknologi untuk pendidikan dan memotivasi kelas khususnya ketika pandemi. Pandemi Covid-19. Pandemi ini mengakibatkan terjadinya krisis di berbagai segi kehidupan dan salah satunya yang terdampak parah adalah sektor pendidikan. Proses belajar yang terjadi tanpa kehadiran guru dan siswa di kelas berpotensi mengurangi kualitas pendidikan. Profesi guru di era digital menuntut penguasaan kemampuan literasi digital. Penelitian yang dilakukan terhadap 34 guru PAUD di Banyumas menunjukkan rendahnya kemampuan literasi digital guru PAUD saat pandemi Covid-19 (Setyawati, Ekadewi & Hapsari, 2021).

Terkait dengan permasalahan yang dialami guru SD saat pandemi Covid-19, peneliti melakukan wawancara terhadap lima orang guru SD dari tiga sekolah yang berbeda di Semarang. Pertanyaan berkaitan dengan kesulitan apa saja yang dialami bapak/ibu guru dalam upaya menyampaikan materi pelajaran ke siswa-siswinya di rumah. Tiga guru mengatakan sulit untuk membuat tampilan materi power point agar menarik, mencari potongan film/video pendukung, membuat soal dan tugas rumah yang diberikan secara online, membuat variasi model pengajaran yang menarik. Mereka masih belajar untuk bisa lancar mengoperasikan lap top, kadang sinyalnya hilang atau siswanya yang hilang dari layar ketika dipanggil. Di lain sisi, dalam sebuah sesi parenting yang diselenggarakan secara online, beberapa orangtua mengeluhkan beratnya beban orangtua ketika mendampingi anak belajar di rumah karena anak kurang paham terhadap materi yang sudah diajarkan guru secara online.

Literasi digital menjadi salah satu pilar penting baik selama maupun pasca pandemi Covid-19. Perkembangan teknologi harus diimbangi dengan kemampuan untuk menangkal hoaks dan kekerasan

berbasis daring. Oleh karenanya, “Literasi Digital untuk Indonesia Bangkit” dijadikan tema untuk memperingati Hari Aksara Internasional di tingkat nasional. Pemanfaatan internet dan gawai kian intens selama guru dan siswa melakukan pembelajaran dari rumah (Harian Kompas, 9 September 2021). Dalam Status Literasi Digital Indonesia tahun 2020 yang dilakukan dengan metode survey di 34 provinsi di Indonesia, menunjukkan indeks literasi digital belum sampai pada level “baik” namun baru sedikit di atas sedang. Indeks literasi digital Jawa Tengah berada di skor 3.72 (skor maksimal 5).

Terdapat empat pilar literasi digital versi Kominfo (2022) yaitu :

1. Kecakapan digital (Digital Skill) yaitu kemampuan individu mengetahui, memahami dan menggunakan perangkat keras dan piranti lunak TIK serta sistem operasi digital dalam kehidupan sehari-hari.
2. Budaya digital (Digital Culture) yaitu kemampuan individu dalam membaca, menguarium, membiasakan, memeriksa dan membangun wawasan kebangsaan dan budaya di ruang digital.
3. Etika Digital (Digital Ethics) yaitu kemampuan individu menyadari, mencontohkan, menyesuaikan diri, berpikir rasional, mempertimbangkan dan mengemabngkan tata Kelola etika digital.
4. Keamanan Digital (Digital Safety) yaitu kemampuan individu mengenali, menerapkan, menganalisis, menimbang dan meningkatkan kesadaran perlindungan data pribadi dan keamanan digital dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Isrok'atun dkk (2022) terhadap 30 mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Sumedang menunjukkan penguasaan ketrampilan digital akan membantu pekerjaan keseharian; penguasaan budaya digital membantu menjaga kepercayaan, nilai, tradisi; penguasaan etika digital akan terhindarkan dari banyak konflik dan penguasaan keamanan digital menjadikannya peka terhadap tindak kejahatan dalam dunia digital.

Banyak faktor yang memengaruhi kemampuan literasi digital yaitu faktor usia, jenis kelamin, jenjang

pendidikan dan minat baca. Minat baca diprediksi berpengaruh terhadap literasi digital guru. Minat baca adalah suatu perhatian yang kuat dan mendalam disertai perasaan senang terhadap kegiatan membaca sehingga dapat mengarahkan seseorang untuk membaca dengan kemauannya sendiri atau dorongan dari luar dan ada perasaan senang terhadap bacaan karena adanya pemikiran bahwa dengan membaca akan memberikan manfaat bagi dirinya.

Menurut Tarigan (1991) minat memiliki tiga unsur penting yaitu kognisi berupa informasi dan pengetahuan mengenai obyek yang dituju, unsur afeksi/emosi merupakan rasa senang terhadap obyek dan unsur konasi (kemauan dan hasrat untuk melakukan sesuatu). Tidak berbeda jauh mengatakan ada empat aspek minat baca yaitu :

1. Perasaan senang dengan kegiatan membaca (kesukaan);
2. Kebutuhan akan kegiatan membaca (ketertarikan);
3. Keinginan mencari bahan bacaan (perhatian) dan
4. Ketertarikan untuk melakukan kegiatan membaca (keterlibatan).

Penelitian yang dilakukan oleh Syah, Darmawan & Purnawan (2019) terhadap 120 mahasiswa menunjukkan bahwa intensitas membaca dapat mempengaruhi kemampuan literasi digital. Seseorang akan lebih paham dan dapat memilah informasi digital apa yang diperlukan, berita apa yang kredibel dan menghindari dari informasi yang menyesatkan seperti paparan radikalisme atau berita bohong. Hasil penelitian Safitri, Susiani & Suhartono (2021) juga menunjukkan bahwa minat membaca memiliki hubungan yang positif dengan ketrampilan menulis narasi.

Terkait dengan faktor usia, menurut survey yang dilakukan oleh Katadata Insight Center bekerjasama dengan Kominfo (2020) dan melibatkan 1670 responden tersebar di 34 provinsi membagi kategori usia menjadi Gen Z untuk responden usia 23-38 tahun, Gen X untuk responden berusia 39-54 tahun dan Baby Boomer untuk responden usia 55 tahun ke atas. Hasilnya menunjukkan responden yang berusia

muda (gen X dan Z) memiliki indeks literasi digital yang lebih tinggi sementara kelompok yang lebih tua cenderung memiliki indeks literasi digital yang lebih rendah.

Penelitian mengenai kaitan antara masa kerja dengan literasi digital masih terbatas. Diharapkan masa kerja yang lama akan membuat seorang pegawai merasa nyaman dengan pekerjaannya dan masa kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan (Karima, dikutip Jayanti & Dewi, 2021). Namun demikian, hasil penelitian Devitha, Baharuddin & Purnamawati (2021) terhadap 208 guru menunjukkan hasil tidak ada pengaruh masa kerja terhadap kinerja guru. Penelitian Astuti (2021) terhadap 76 guru menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara masa kerja dan tingkat pendidikan dengan kompetensi Teknologi Informasi dan Komunikasi guru TK.

Hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Ada hubungan positif antara minat baca dengan literasi digital pada guru SD di Semarang
2. Ada hubungan negatif antara usia dengan literasi digital pada guru SD di Semarang
3. Ada hubungan antara masa kerja dengan literasi digital pada guru SD di Semarang.

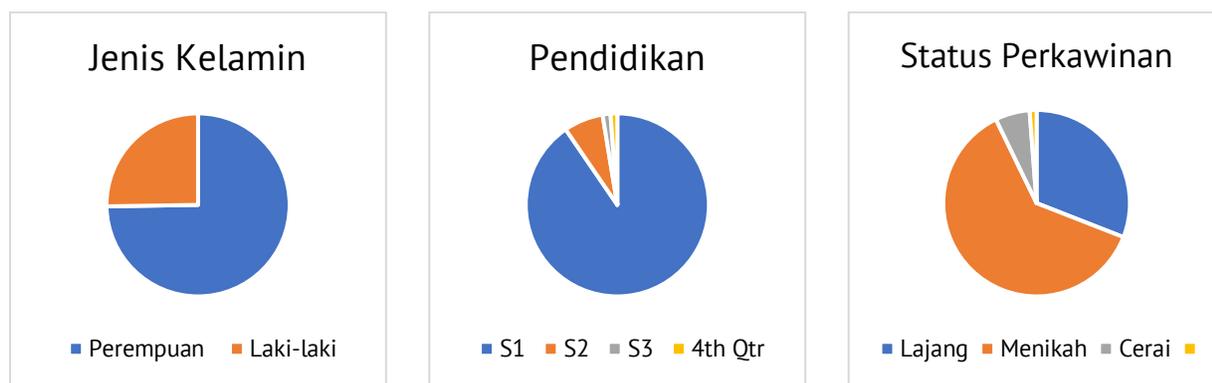
## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif menurut Singarimbun (2008) adalah pendekatan penelitian dengan paradigma positivistik yang mengkaji suatu populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Penelitian ini menganalisis hubungan antara minat baca (X1) dengan literasi digital (Y), usia (X2) dengan literasi digital (Y) dan masa kerja (X3) dengan literasi digital (Y). Data diungkap dengan menggunakan Skala Minat Baca dan Skala Literasi Digital yang disusun oleh peneliti dan lembar identitas pribadi untuk mengetahui data usia dan masa kerjanya. Kriteria sampelnya adalah guru sekolah dasar yang berdomisili di Semarang. Pengam-

bilan data dilakukan pada bulan Maret- Juni 2023 dan skala disebarakan secara daring (online) melalui google form dengan menggunakan metode snowball sampling. Teknik snowball sampling adalah suatu teknik penentuan sampel yang semula jumlahnya kecil kemudian sampel ini memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel, begitu seterusnya sehingga jumlah sampel tersebut menjadi banyak. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dari Pearson.

## HASIL

Partisipan penelitian berjumlah 99 orang dengan profil: Responden yang termuda berusia 22 tahun dan yang tertua berusia 58 tahun (dengan rerata usia 38.62 tahun), masa kerja antara 0-38 tahun (dengan rerata 13.22 tahun), Pendidikan terendah adalah S1 (91 orang), S2 (7 orang) dan S3 (1 orang), perempuan (74 orang) dan laki-laki (25 orang) dengan status perkawinan yang terbanyak adalah menikah.



Gambar 1. Profil Responden Penelitian

Hasil analisis korelasi antara minat baca dengan literasi digital menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif dan signifikan antara minat baca dengan literasi digital ( $r_{xy} = 0.217, p < 0.05$ ) pada guru Sekolah Dasar di Semarang. Semakin tinggi minat bacanya maka semakin tinggi literasi digitalnya, demikian pula sebaliknya. Dengan demikian hipotesis pertama penelitian diterima.

Berdasarkan analisis korelasi antara usia dengan literasi digital juga menunjukkan hasil ada korelasi negative dan signifikan antara usia dengan literasi digital ( $r_{xy} = -0.404, p < 0.01$ ) pada guru Sekolah Dasar di Semarang. Semakin tinggi usianya maka literasi digitalnya semakin rendah, demikian pula sebaliknya. Hipotesis kedua penelitian ini juga diterima.

Uji korelasi antara masa kerja dengan literasi digital juga menunjukkan ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara masa kerja dengan literasi digital ( $r_{xy} = -0.408, p < 0.01$ ) pada guru Sekolah Dasar di Semarang. Semakin lama masa kerjanya maka semakin rendah literasi digitalnya, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis ketiga penelitian diterima.

Hasil uji analisis data untuk mengetahui uji korelasi antar aspek minat baca dengan literasi digital dapat dilihat pada tabel 1 di bawah. Hasil analisis menunjukkan aspek minat baca yang paling berperan adalah pada ketertarikan untuk melakukan kegiatan membaca (aspek 4).

Tabel 1. Uji Korelasi antar aspek Minat Baca dengan Literasi Digital

Variabel	1	2	3	4
1. Kesukaan				
2. Ketertarikan	0,683**			
3. Perhatian	0,622**	0,520**		
4. Keterlibatan	0,737**	0,559**	0,621**	
5. Literasi Digital	0,189	0,108	0,191	0,250*

Hasil di atas menunjukkan bahwa aspek minat baca yang berperan hanya keterlibatan guru dalam aktivitas membaca yang berkorelasi positif dan signifikan dengan literasi digital. Keterlibatan membaca diartikan sebagai kemandirian dalam menentukan kegiatan membacanya seperti jenis materi bacaan, topik-topik yang diminatinya, jumlah dan luas bacaan maupun tujuan membaca. Dalam *self determination theory* dikatakan bahwa perilaku seseorang dimotivasi dari dalam diri ketika seseorang melakukan suatu tindakan atas kemauan sendiri (Ormrod, 2009).

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan hasil: literasi digital pada guru SD di Semarang tergolong sangat tinggi ( $Me = 86.73$ ,  $Mh = 52.5$ ,  $SD = 9.321$ ) dan minat bacanya tergolong tinggi ( $Me = 39.48$ ,  $Mh = 30$ ,  $SD = 7.306$ ). Berdasarkan data survey Katadata Insight Center bekerjasama dengan Kominfo terkait status literasi digital di Indonesia pada tahun 2022 memang secara total menunjukkan adanya peningkatan. Tahun 2021 indeksinya sebesar 3.49 sekarang mencapai 3,54. Peningkatan terjadi pada aspek kecakapan digital, etika digital dan keamanan digital, sedangkan pada aspek budaya digital mengalami penurunan (3.90 menjadi 3.84). Jawa Tengah menduduki peringkat lima dari 34 provinsi dengan indeks literasi digital sebesar 3.61.

Analisis uji beda antara laki dan perempuan menunjukkan hasil  $t = -0.440$  ( $p > 0.05$ ). Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan literasi digital antara kelompok guru laki-laki dengan guru perempuan. Hasil ini tidak sejalan dengan data survei terdahulu (Status Literasi Digital Indonesia, 2020) yang menunjukkan laki-laki memiliki kemampuan literasi digital yang lebih tinggi dibanding perempuan. Salah satu kemungkinan faktor penyebabnya adalah karena responden penelitian berprofesi sebagai guru yang memang dituntut untuk bisa menguasai teknologi digital bahkan pemerintah berupaya untuk memasukan materi literasi digital ke dalam kurikulum formal.

Analisis uji beda berdasar status perkawinan menunjukkan hasil  $t = 4.135$  ( $p < 0.01$ ). Hasil ini

menunjukkan ada perbedaan literasi digital yang sangat signifikan antara yang berstatus sudah menikah dengan yang masih berstatus lajang. Lebih lanjut, skor rerata pada kelompok lajang sebesar 92.16 dan rerata pada kelompok yang sudah menikah 84.84. Hal ini berarti literasi digital pada kelompok yang berstatus lajang lebih tinggi daripada yang sudah menikah.

## DISKUSI

Hasil uji analisis data menunjukkan ketiga hipotesis yang diajukan diterima. Adanya hubungan positif antara minat baca dengan literasi digital mendukung hasil penelitian dari Syah; Darmawan & Purnawan (2019) yang menunjukkan intensitas membaca dapat mempengaruhi kemampuan literasi digital. Seseorang akan lebih paham dan dapat memilah informasi digital apa yang diperlukan, berita apa yang kredibel dan menghindari dari informasi yang menyesatkan seperti paparan radikalisme atau berita bohong.

Terkait adanya korelasi negatif antara variabel usia dengan literasi digital mendukung hasil survey yang dilakukan oleh Katadata Insight Center bekerjasama dengan Kominfo (2020) yang menunjukkan responden yang berusia muda (gen X dan Z) memiliki indeks literasi digital yang lebih tinggi sementara kelompok yang lebih tua cenderung memiliki indeks literasi digital yang lebih rendah.

Masa kerja berkaitan erat dengan faktor usia, diasumsikan bahwa guru yang masa kerjanya lebih lama berarti usianya juga lebih tinggi. Sebagian besar responden berpendidikan S1 dengan rerata masa kerja 13.32 tahun dengan rerata usia 38.62 tahun.

Terkait hasil yang menunjukkan minat baca yang tinggi pada guru SD, ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Huzaifah & Lubis (2021) melalui metode kuantitatif dan kualitatif terhadap guru SD di kota Depok menunjukkan bahwa minat baca guru sebanyak 44.3% berada di kategori sedang dan 23.3% berada pada kategori rendah. Salah satu kemungkinan faktor penyebabnya adalah

karena permasalahan kemampuan literasi digital muncul pada saat pandemi Covid-19 sedangkan pengambilan data dilakukan usai pandemi sehingga guru kemungkinan besar sudah belajar dan trampil dalam menggunakan piranti digital dalam proses mengajar di kelas, sebagaimana juga termuat dalam data status literasi digital di Indonesia pada tahun 2022 yang secara umum menunjukkan adanya peningkatan skor.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada korelasi positif antara minat baca dengan literasi digital artinya semakin tinggi minat bacanya maka semakin tinggi kemampuan literasi digitalnya.
2. Ada korelasi negatif antara masa kerja dengan literasi digital artinya semakin lama masa kerjanya maka kemampuan literasi digitalnya semakin rendah.
3. Ada korelasi negatif antara usia dengan literasi digital artinya semakin tua usianya maka kemampuan literasi digitalnya semakin rendah.

### Saran

1. Bagi guru : perlu mempertahankan minat bacanya terutama keterlibatan dalam aktivitas membaca dengan memberi waktu khusus untuk aktivitas membaca buku sesuai dengan bidang peminatannya
2. Bagi pengelola sekolah : sekalipun kemampuan literasi digital guru sudah tergolong tinggi sekali namun masih perlu diperkuat khususnya bagi guru yang usianya lebih tua dengan masa kerja yang lebih lama.
3. Bagi peneliti selanjutnya : cakupan areanya bisa diperluas bukan hanya guru SD yang berada di kota Semarang namun juga di wilayah kabupaten Semarang dan sekitarnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Astuti, I.Y. (2021). Kompetensi TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) Guru untuk

mendukung Kegiatan Pembelajaran di TK Se-Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Hague, C., Payton, S. (2011). Digital Literacy Across The Curriculum Leadership. Bristol : Futurelab.

Huzaefah, O., Lubis, T. (2021). Reading Interest Level in Primary School Teachers Based on The Implementation of the School Literacy Movement in Depok City. Journal of Humanities and Social Studies. Vol 5, No 2.

Isrok'atun., Pradita, A.A., Ummah, S.A., Amalia, D.Y., Salsabila, N.S. (2022). Digital Literacy Competency of Primary School Teacher Education Department Student as the Demands of 21st Century Learning. Mimbar Sekolah Dasar, Vol. 9 (3), 466-483.

Jayanti, K.N., Dewi, K.T.S. (2021). Dampak Masa Kerja, Pengalaman Kerja, Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. JEMBA : Jurnal Ekonomi Pembangunan, Manajemen dan Bisnis. Volumw 1 Nomor 2. Juni.

Musiin., Indrajit, R.E.(2020). Literasi Digital Nusantara. Meningkatkan Daya Saing Generasi Muda Melalui Literasi. Yogyakarta : Penerbit ANDI.

Ormrod, J.E 2009. Psikologi Pendidikan, Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Edisi ke enam. Alih bahasa : Indianti dkk. Jilid 1 dan 2. Jakarta : Erlangga

Razak, A. (2021). Guru Bermutu dan Budaya Literasi di Era Digital. Artikel. UIN Jakarta.

Revina, S. (2019). Rapor Kompetensi Guru SD Indonesia Merah dan Upaya Pemerintah untuk Meningkatkan Belun Tepat. SEMERU Research Institute. The Conversation.com.

Safitri, T.M., Susiani, T.S., Suhartono. (2021). Hubungan antara Minat Membaca dan Ketrampilan Menulis Narasi Siswa di Sekolah Dasar. Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 3, No 5. P-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071.

Setyawati, Rr., Ekadewi, D., Hapsari, M.I (2021). Peran Literasi Digital Bagi Guru Pendidikan Anak Usia Dini untuk Melaksanakan Kegiatan

- Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. Prosiding Seminar Nasional, Hasil penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Vol 3.
- Singarimbun, M. (2008). Metode Penelitian Survei. Jakarta : LP3ES.
- Status Literasi Digital Indonesia (2020). Hasil Survei di 34 Provinsi. Kominfo dan Katadata Insight Center.
- Syah, R., Darmawan, D., Purnawan, A. (2019). Jurnal AKRAB. Volume X Edisi 2/Oktober/2019. h.60-69.
- Tarigan, H.G (1991). Metodologi Pengajaran Bahasa. Bandung: Angkasa.

## **Hubungan antara Optimisme dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi: *Narrative Literature Review***

*(The Relationship Between Optimism and Coping Stress in Students Who Are Writing Their Thesis)*

**Dyas Egga Josefphin Ardinanto\***, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Esthi Rahayu**, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : [hello.diasegga@gmail.com](mailto:hello.diasegga@gmail.com)

### **Abstract**

*Students will face many problems during the thesis preparation process. Many students, when faced with problems, do not make appropriate efforts to overcome these problems, the efforts in question are known as coping stress. Coping with stress among students is influenced by a sense of optimism. With optimism, students will have positive confidence in overcoming problems that arise. This literature manuscript aims to determine the relationship between optimism and coping with stress in students who are working on their thesis. This manuscript is a Narrative Literature Review using a bibliographic approach while data collection was carried out by reviewing various research journals related to the topic of discussion obtained through Google Scholar and Research Gate with the keywords: Optimism, Optimism, Stress Coping Strategies, Stress Management, Students Compiling Thesis, Reports Final, Final Project, Positive Thinking. The research results obtained from several selected research articles show that there is a relationship between optimism and stress coping in students, where the higher the sense of optimism, the higher the ability to cope with stress.*

**Keywords:** *Optimism, Coping Stress, Students Working on Their Thesis*

### **PENDAHULUAN**

Gunarsa (dalam Alfian, 2014) berpendapat bahwa adanya perbedaan sifat kependidikan yang dimulai pada tingkat Sekolah Dasar sampai pada tingkat akhir yaitu Perguruan Tinggi yang membuat para mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan tersebut. Tuntutan dan tanggung jawab yang diberikan kepada para mahasiswa pun semakin banyak dan besar, salah satu tanggung jawab bagi para mahasiswa adalah dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Fauziah (dalam Handayani, 2019) mendefinisikan skripsi sebagai suatu karya ilmiah yang digunakan sebagai syarat kelulusan mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana dan sekaligus menjadi pegangan ketika mencari sebuah pekerjaan kedepannya.

Wangid (2013) berpendapat bahwa selama proses penyusunan skripsi mahasiswa akan menghadapi

berbagai permasalahan baik bersumber dari diri sendiri (internal) maupun permasalahan yang bersumber dari lingkungan (eksternal). Sumber internal diartikan sebagai permasalahan yang diakibatkan dari pribadi mahasiswa itu sendiri, seperti kemampuan kognitif, perasaan afektif seperti rasa malas dan kurangnya motivasi. Sedangkan sumber eksternal diartikan sebagai sumber permasalahan yang berasal dari lingkungan atau diluar pribadi mahasiswa, seperti fasilitas kampus tidak mendukung, pembimbing yang sibuk dengan kegiatan lain di luar kampus, mahasiswa yang memiliki pekerjaan paruh dan lainnya (Wangid, 2013). Beberapa hal lainnya yang membuat mahasiswa merasa stres selama menyusun tugas akhir antara lain seperti mengalami kesulitan dalam mencari literatur, kesulitan membagi waktu, masalah kesehatan, kesibukan diluar pendidikan dan lain sebagainya (dalam Masitoh & Hidayat, 2018).

Hurlock (1991), berpendapat bahwa usia yang termasuk ke dalam dewasa awal adalah mereka yang berusia dari 18-40 tahun, yang artinya mahasiswa tergolong ke dalam usia dewasa awal. Pada masa dewasa muda terjadi berbagai perkembangan salah satunya adalah terjadi perkembangan kognitif yang ditunjukkan dengan adanya perubahan cara berpikir menjadi fleksibel sehingga dapat memahami bahwa terdapat banyak cara yang dapat dilakukan dalam menyelesaikan setiap permasalahan (Santrock, 2012). Menurut Siswoyo (dalam Papilaya & Huliselan, 2016), mengatakan bahwa mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual serta kemampuan dalam berpikir dan bertindak yang cukup tinggi, maka seharusnya mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi masalah yang muncul. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa ketika dihadapkan dengan masalah tidak melakukan upaya-upaya yang tepat dalam mengatasi masalah tersebut, upaya yang dimaksud dikenal dengan istilah coping stress (Nurkahfi & Supraptiningsih, 2022).

Sarafino dan Smith (2014), menjelaskan coping stress sebagai sebuah proses pada seseorang untuk mencoba memperbaiki dan mengatasi masalah dalam situasi stres dengan beberapa cara seperti mengubah persepsi, menerima kerugian atau menghindari situasi tersebut. Sejalan dengan itu Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping stress sebagai perubahan baik secara kognitif maupun perilaku dalam mengatasi berbagai tuntutan dari eksternal maupun internal yang dirasa melebihi kemampuan daripada individu itu sendiri. Terdapat dua strategi dalam coping stress, yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Problem focused coping merupakan sebuah penyelesaian masalah dengan cara individu bergerak secara aktif untuk menghilangkan situasi yang dirasa menekan dan menimbulkan stres, sedangkan emotion focused coping merupakan sebuah penyelesaian masalah dengan cara individu mengontrol emosinya sehingga individu dapat beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan (Agustiningsih, 2019).

Lazarus dan Folkman (2006), mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek coping stress antara lain

yaitu konfrontasi (confrontive coping), membuat sebuah jarak (distancing), pengontrolan diri (self-control), pencarian dukungan sosial (seeking for social support), melakukan tanggung jawab (responsibility), penghindaran (escape/avoidance), perencanaan solusi (planfull problem solving) dan penilaian ulang secara positif (positive reappraisal). Coping stress sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; kesehatan secara fisik, keterampilan menyelesaikan masalah, dukungan sosial, keyakinan positif dan terakhir yaitu sumber daya materi/material (Lazarus & Folkman, 1984).

Penjelasan pada salah satu faktor yaitu keyakinan positif sejalan dengan definisi optimisme menurut Feist dan Feist (dalam Erteka 2018), optimisme sebagai pola pikir positif dan realistis dalam memandang suatu masalah, sehingga memunculkan keinginan untuk berusaha dalam mencapai yang terbaik dalam keadaan yang terburuk. Optimisme juga merupakan sebuah harapan yang kuat terhadap sesuatu peristiwa menekan sehingga memberikan keyakinan untuk mengatasi hal tersebut dengan baik (Goleman, 2002). Terdapat tiga aspek dari optimisme menurut Seligman (2006), pertama adalah permanence, berbicara mengenai bagaimana individu memandang kejadian yang terjadi bersifat sementara (temporer) atau menetap (permanen). Aspek kedua yaitu pervasiveness berbicara mengenai cara pandang individu terhadap penyebab kesuksesan dan kegagalan yang terjadi apakah bersifat spesifik atau universal, dan terakhir adalah personalization berbicara mengenai cara pandang individu terhadap penyebab kesuksesan dan kegagalan yang terjadi apakah berasal dari lingkungan sekitar/eksternal atau diri sendiri/internal.

Mahasiswa dengan rasa optimisme yang tinggi maka akan bangkit kembali dari kesulitan yang dihadapi serta memiliki pemikiran bahwa masalah yang dialaminya ketika menyusun skripsi bukan akhir dari segalanya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Snyder dan Lopez (2002), berpendapat bahwa seorang yang optimis akan memikirkan dan atau mengharapkan segala hal baik akan datang pada mereka, sedangkan bagi seorang pesimis justru akan memikirkan hanya hal

buruk yang mungkin datang pada mereka. Pada mahasiswa optimis ketika mereka mengalami kendala dalam mencari sumber literatur maka mereka akan berusaha untuk bertanya kepada teman ataupun dosen pembimbing. Ketika merasa kesulitan dalam pembagian waktu dengan kegiatan lain diluar dari perkuliahan, maka mereka akan mencari atau mengatur kembali jadwalnya dengan berdasarkan prioritas tertentu. Sebaliknya, ketika mahasiswa tidak memiliki rasa optimisme maka ketika menghadapi masalah maka yang terlintas adalah keputusasaan dan kegagalan, karena mereka tidak mencoba untuk mengubah cara pandanginya menjadi lebih positif (Nurkahfi & Supratiningsih, 2022). Optimisme juga dapat membantu kesuksesan individu dalam peran sosialnya karena kemampuannya dalam mengatasi masalah, sehingga kurangnya sikap optimisme membuat mahasiswa kesulitan dan ragu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya tersebut Ghadari dan Darei (dalam Shabrina dkk, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya yang bisa mendukung munculnya hipotesa penelitian antara lain yaitu penelitian oleh Ningrum (2011), menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara optimisme dengan coping stress, artinya tingginya optimisme diikuti dengan semakin tingginya coping stress pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Penelitian lainnya dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020), menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel terutama pada strategi problem focused coping. Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, literature review ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yaitu optimisme dan coping stress pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

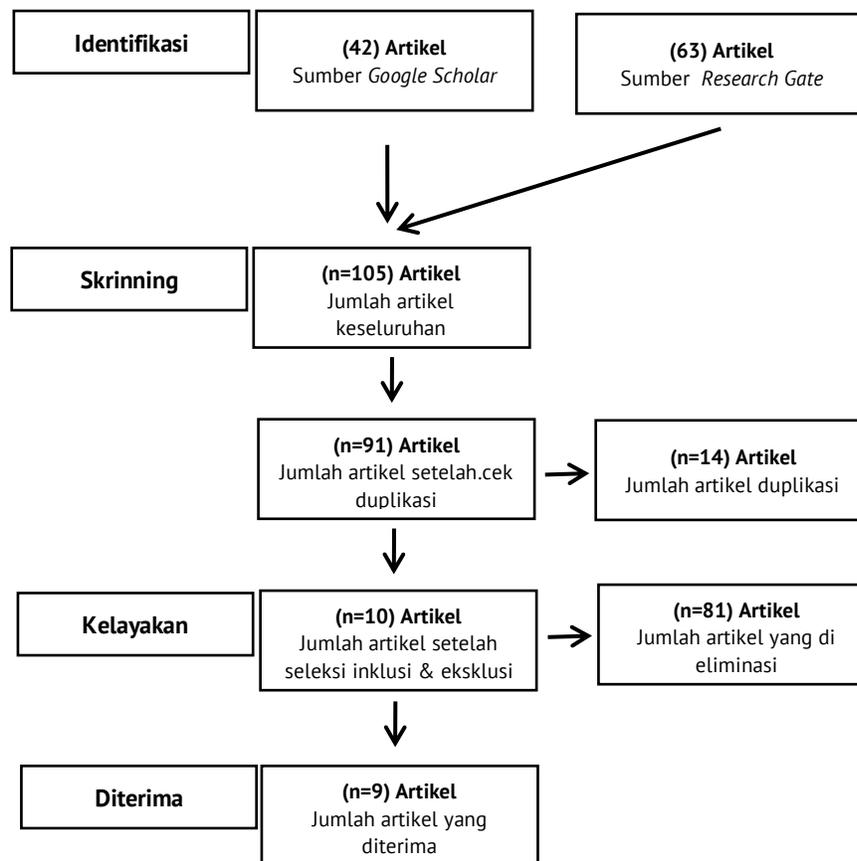
Pertanyaan penelitian yang muncul adalah terdapat korelasi atau hubungan positif antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka coping stress pada mahasiswa akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan literatur review yang didefinisikan sebagai penelitian dengan memfokuskan kepada sebuah topik spesifik yang akan dianalisis secara lebih kritis (Wahyuni, 2022). Pengumpulan data yang menjadi acuan peneliti di ambil dari dua database yaitu Google Scholar & Research Gate yang didasarkan pada kata kunci terpilih.

Artikel penelitian yang ditemukan selanjutnya dipilih berdasarkan dua jenis kriteria penelitian yaitu yang pertama adalah kriteria inklusi, dimana pada kriteria yang digunakan yaitu: 1) Memaparkan penjelasan tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa; 2) Memaparkan tentang coping stress dan optimisme; 3) Menggunakan subjek mahasiswa yang sedang menyusun skripsi; 4) Diterbitkan pada tahun 2013-2023; 5) Penelitian merupakan artikel/jurnal; 6) Artikel dapat diakses fulltext. Kriteria kedua adalah kriteria eksklusi yang meliputi: 1) Susunan artikel yang tidak lengkap 2) Tidak berbahasa Indonesia.

Pencarian awal dilakukan dengan menggunakan database yaitu Google Scholar dan Research Gate, dengan kata kunci: "Optimisme", "Optimism", "Strategi Coping Stress", "Manajemen Stres", "Mahasiswa Menyusun Skripsi", "Laporan Akhir", "Tugas Akhir", "Pengaruh", "Hubungan". Kemudian, artikel yang terdapat pada masing-masing database selanjutnya disaring kembali agar tidak ditemukan artikel dengan judul sama pada kedua database. Artikel kemudian diseleksi berdasarkan dua kriteria yang disebutkan sebelumnya yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang tidak memiliki susunan yang lengkap akan langsung tereliminasi. Artikel yang terkumpul kemudian dilakukan ekstraksi. Ekstraksi artikel akan disimpulkan pada sebuah tabel agar lebih mudah untuk dipahami pembaca. Tabel tersebut akan meliputi beberapa poin yaitu penulis artikel, tahun terbit, tujuan dari penelitian, metode penelitian yang digunakan, dan yang terakhir yaitu hasil penelitian yang di dapatkan.



**Gambar 1.** Alur Seleksi Artikel Penelitian

## HASIL

### Hasil Ekstraksi Artikel

Hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci “Optimisme, “Optimism”, “Strategi Coping Stress”, “Manajemen Stres”, “Mahasiswa Menyusun Skripsi”, “Laporan Akhir”, “Tugas Akhir”, “Pengaruh”, “Hubungan” menggunakan Google Scholar dan Research Gate didapatkan sebanyak 42 artikel penelitian dari google scholar dan sebanyak 63 artikel dari research gate. Kemudian penelitian yang muncul pada kedua database akan dipilih salah satu

agar tidak terjadi duplikasi pendataan, terdapat sebanyak 14 artikel penelitian duplikasi. Selanjutnya, artikel memasuki tahap seleksi yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan oleh penulis sehingga diperoleh sejumlah 81 artikel yang tereliminasi. Kemudian, pada tahap terakhir eliminasi didasarkan pada susunan artikel yang lengkap dan menggunakan Bahasa Indonesia sehingga diperoleh jumlah artikel akhir yang digunakan pada literature review ini sebanyak sembilan artikel..

**Tabel 1.** Daftar artikel yang ditinjau

No	Penulis (Tahun Terbit)	Metode Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Masitoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan antara variabel optimisme dengan mekanisme	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa optimisme dengan mekanisme coping memiliki

No	Penulis (Tahun Terbit)	Metode Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
			koping pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Kota Kudus.	hubungan/berkorelasi dengan nilai korelasi sebesar 0,334 dan signifikansi sebesar 0,02 ( $< 0,05$ )
2.	Ramadhani, R. (2014)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan antara variabel optimisme dan dukungan sosial dengan <i>coping stress</i> pada mahasiswa yang berada di STIKES Muhammadiyah Kota Samarinda.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif diantara kedua variabel, dengan nilai korelasi sebesar 0,483 dan $p = 0,000 < 0,005$ .
3.	Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan antara variabel optimisme dan kontrol diri dengan <i>coping stress</i> pada mahasiswa yang berada di Universitas Negeri Kota Semarang.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa nilai korelasi sebesar 0,529 dengan $p = 0,001 < 0,005$ , yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan <i>coping stress</i> .
4.	Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019)	Kuantitatif	Mengetahui kontribusi yang terjadi antara variabel optimisme dengan <i>coping stress</i> .	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pada strategi <i>problem focused coping</i> optimisme tidak berkontribusi secara signifikan. Namun, optimisme berkontribusi dengan <i>emotion focused coping</i> dengan korelasi sebesar 0,050 dan nilai signifikansi sebesar 0,007.
5.	Nurkahfi, A., & Supraptiningsih, E. (2022)	Kuantitatif	Mengetahui pengaruh antara variabel optimisme dengan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap <i>emotion focused coping</i> daripada dengan strategi <i>problem focused coping</i> yang ditunjukkan dengan nilai korelasi untuk <i>emotion focused coping</i> sebesar 0.571 dan nilai signifikansi 0.001( $< 0.05$ ).
6.	Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan yang terjadi antara variabel optimisme dengan strategi <i>problem focused coping</i> .	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa nilai korelasi yang didapatkan sebesar 0.647 dan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), artinya terdapat hubungan secara positif antara kedua variabel yang diteliti.

No	Penulis (Tahun Terbit)	Metode Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
7.	Anwar, M. T., & Agustina, M. W. (2023)	Kuantitatif	Mengetahui pengaruh variabel optimisme dan dukungan sosial terhadap strategi <i>problem focused coping</i> pada mahasiswa di Kota Tulungagung.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh optimisme terhadap <i>problem focused coping</i> secara signifikasinya positif. Nilai korelasi sebesar 0,495 $p = 0,00 < 0,005$ .
8.	Indawati & Kholifah, N. (2017)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan yang terjadi antara optimisme dan strategi <i>problem focused coping</i> dengan populasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa optimisme dengan strategi <i>problem focused coping</i> tidak saling berhubungan, hal tersebut dibuktikan dengan hasil korelasi sebesar 0.1693 dengan t-tabel 5% = 0.254, maka didapat $r_{xy} < t$ -tabel, sehingga dinyatakan non signifikan.
9.	Mariana, R. (2013)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan antara variabel optimisme dengan <i>coping stress</i> pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan kerja bagian atau <i>part time</i> .	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kedua variabel yang ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar -0,374 dan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian dengan metode penelitian *literature review* dan menggunakan dua database yaitu *Google Scholar* dan *Research Gate* didapatkan total akhir sembilan jurnal yang telah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian jurnal tersebut dengan kata kunci berupa "Optimisme", "*Optimism*", "Strategi *Coping Stress*", "Manajemen Stres", "Mahasiswa Menyusun Skripsi", "Laporan Akhir", "Tugas Akhir", "Pengaruh", "Hubungan". Peneliti kemudian melakukan *review* mulai dari judul, pendahuluan, metode hingga hasil kesimpulan untuk memastikan literatur yang dibaca memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan peneliti. Pada Tabel 1. artikel penelitian yang di review masing-masing diterbitkan berdasarkan kurun waktu 2013-2022. Keempat belas artikel terpilih seluruhnya menggunakan metode penelitian kuantitatif (100%) dengan subjek penelitian seluruhnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan kesembilan artikel penelitian yang direview, dapat diketahui bahwa pada penelitian pertama yaitu oleh Masitoh dan Hidayat (2018), diperoleh hasil penelitian bahwa adanya hubungan antara variabel optimisme dengan mekanisme coping mahasiswa tingkat akhir dengan nilai korelasi yang ditunjukkan yaitu sebesar 0,334 dan signifikansi sebesar 0,02 ( $< 0,05$ ). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian kedua oleh Ramadhani (2014), menjelaskan bahwa nilai korelasi yang ditunjukkan sebesar  $R = 0,483$  dan  $p = 0,000 < 0,005$ . Penelitian lain yang sejalan ditunjukkan oleh Shabrina dkk (2019), menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan diantara optimisme dan *coping stress* yang dibuktikan dengan nilai korelasi sebesar 0,529 dengan  $p = 0,001 < 0,005$ . Optimisme juga berkontribusi pada salah satu strategi *coping stress* yaitu *emotion focused coping* dengan perolehan nilai

korelasi sebesar 0,050 dan nilai signifikansi sebesar 0,007 (Karisha & Sarintohe, 2019). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian oleh Nurkahfi dan Supraptiningsih (2022), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan diantara kedua variabel dengan nilai korelasi sebesar 0.571 dan nilai signifikansi 0.001(< 0.05). Berbeda dengan kedua penelitian sebelumnya, menurut Valentsia dan Wijono (2020), mengatakan bahwa nilai korelasi yang dihasilkan sebesar 0.647 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), artinya optimisme memiliki pengaruh terhadap *problem focused coping*. Anwar dan Agustina (2023), dalam penelitiannya mengatakan hal yang sama dimana optimisme dan *problem focused coping* berhubungan secara positif, dengan nilai korelasi sebesar 0,495  $p = 0,000 < 0,005$ . Penelitian yang berbeda ditunjukkan oleh Indawati dan Kholifah (2017), mengatakan bahwa optimisme dengan *problem focused coping* tidak saling berhubungan yang ditunjukkan dengan hasil  $r_{xy} = 0.1693$  dengan  $t$ -tabel 5% = 0.254, sehingga dinyatakan nonsignifikan. Mariana (2013), menunjukkan bahwa optimisme dengan *coping stress* saling berhubungan dengan korelasi sebesar -0,374 dan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05), artinya hubungan yang ditunjukkan merupakan hubungan yang negatif.

## DISKUSI

Penelitian Masitoh dan Hidayat (2018), menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif dengan mekanisme *coping stress* mahasiswa tingkat akhir yang berada di STIKES Muhammadiyah Kota Kudus. Nilai korelasi yang ditunjukkan sebesar 0,334 dan signifikansi sebesar 0,02 (< 0,05). Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Ramadhani (2014), menjelaskan bahwa nilai korelasi yang ditunjukkan sebesar 0,483 dengan signifikansi sebesar 0,000 < 0,005. Penelitian lain yang sejalan yaitu oleh Shabrina dkk (2019), menyimpulkan bahwa optimisme dan *coping stress* saling berhubungan secara signifikan dengan nilai korelasi sebesar 0,529 dengan signifikansi sebesar 0,001 < 0,005. Pada ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme berhubungan positif dengan *coping stress* dengan range nilai

korelasi diantara 0,334 sampai dengan 0,529 dan range signifikansi antara 0,000 sampai dengan 0,02 (<0,05). Hubungan positif yang ditunjukkan dengan nilai korelasi 0,334 sampai dengan 0,529 diartikan sebagai semakin tinggi optimisme maka *coping stress* akan semakin tinggi pula. Kurangnya sikap optimisme akan menyebabkan mahasiswa sering merasakan keraguan pada kemampuan diri sendiri ketika mereka dihadapkan pada masalah, sehingga sulit untuk membentuk *coping stress* yang baik (Masitoh & Hidayat, 2018). Beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984), antara lain kesehatan, keterampilan menyelesaikan masalah, dukungan sosial, sumber daya material dan keyakinan positif. Keyakinan positif sendiri dijelaskan sebagai kekuatan psikologis yang mengarahkan individu untuk mendapatkan keberdayaan ketika menyelesaikan masalah dengan sifat optimisme.

Pada penelitian selanjutnya oleh Karisha dan Sarintohe (2019), menunjukkan bahwa optimisme tidak berkontribusi pada strategi *problem focused coping*, tetapi berkontribusi pada strategi *emotion focused coping* dengan nilai korelasi sebesar 0,050 dan nilai signifikansi sebesar 0,007. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian oleh Nurkahfi dan Supraptiningsih (2022), menunjukkan bahwa nilai korelasi 0.571 dan nilai signifikansi 0.001(< 0.05) yang artinya terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu optimisme dan *emotion focused coping*. Sedangkan pada penelitian oleh Valentsia dan Wijono (2020), menyimpulkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dengan *problem focused coping* dengan nilai  $r = 0.647$  dan  $p = 0.000$ . Anwar dan Agustina (2023), dalam penelitiannya mengatakan hal yang sama dimana optimisme dan *problem focused coping* berhubungan secara positif, dengan nilai korelasi sebesar 0,495  $p = 0,00 < 0,005$ . Perbedaan pengaruh atau hubungan di antara kedua strategi *coping stress* ini disebabkan karena perbedaan kecenderungan mahasiswa dalam menerapkan strategi *coping stress* ketika menghadapi situasi menekan. Menurut penelitian oleh Aina dan Wijayati (2019), beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan

strategi *coping stress* seperti kebudayaan dan nilai keagamaan. Selain itu, menurut Lestari (2021), kepribadian juga mempengaruhi individu dalam menentukan strategi *coping stress*.

Penelitian yang berbeda ditunjukkan oleh Indawati dan Kholifah (2017), menyimpulkan bahwa hasil korelasi sebesar 0.1693 dengan t-tabel 5% = 0.254, yang artinya tidak terdapat hubungan antara variabel optimisme dengan *problem focused coping* dan dinyatakan nonsignifikan. Hasil penelitian yang dihasilkan tersebut dikarenakan adanya faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh diantaranya seperti dukungan sosial. Selain itu, peneliti tidak melakukan uji korelasi antara optimisme dengan *emotion focused coping* dimana hal tersebut merupakan kekurangan daripada penelitian ini. Mariana (2013), menunjukkan bahwa hasil nilai korelasi sebesar -0,374 dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) sehingga terdapat hubungan negatif antara variabel optimisme dengan *coping stress*. Hubungan negatif diartikan sebagai semakin tinggi optimisme maka akan semakin rendah *coping stress* pada mahasiswa.

## SIMPULAN

Terdapat sembilan artikel penelitian yang direview, dimana artikel diterbitkan pada 10 tahun terakhir (2013-2023) dengan metode penelitian yang seluruhnya merupakan penelitian kuantitatif. Kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat hubungan positif antara variabel optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi) dengan range nilai korelasi di antara 0,334 sampai dengan 0,529 dan range signifikansi antara 0,000 sampai dengan 0,02. Selain itu, nilai korelasi antara optimisme dengan *emotion focused coping* diantara 0,050 - 0,571 dan range signifikansi antara 0,001 - 0,007 (<0,05). Nilai korelasi antara variabel optimisme dengan *problem focused coping* yaitu diantara 0,495 - 0,647 dan range signifikansi 0,000. Di dapatkan pula bahwa terdapat variabel lain selain optimisme yang berhubungan dengan *coping stress* yaitu dukungan sosial dan kontrol diri.

Saran bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang dalam menyusun tugas akhir adalah meningkatkan kembali sikap optimisme selama menyusun tugas akhir guna membantu meningkatkan kemampuan *coping stress*. Sedangkan, untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *coping stress* disarankan agar mengaitkan *coping stress* dengan faktor lain nya seperti dukungan sosial, konsep diri dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(2), 241–250.  
<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Aina, Q., & Wijayati, P. H. (2019). Coping the academic stress: The way the students dealing with stress. *KnE Social Sciences*, 212-223.  
<https://knepublishing.com/index.php/Kne-Social/article/view/3903/>
- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263–275.  
<http://202.52.52.6/index.php/jipt/article/view/2001/2103>
- Anwar, M. T., & Agustina, M. W.(2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Problem Focused Coping pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang Sedang Menyusun Skripsi. *Anwar | Jurnal Studia Insania*.  
<http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/view/6462>
- Dalfiqih, I. (2022). *Gambaran Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar*. Skripsi. Universitas Bosowa Makasar.  
<https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2542/2022%20IBNU%20DALFIQIH%204517091087.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Erteka, C. (2019). *Hubungan antara Optimisme dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Doctoral dissertation. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/11450/1/138600109%20-%20Chairul%20Ertika%20-%20Fulltext.pdf>
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. mengapa kecerdasan emosi lebih penting dari pada IQ. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=fYLEGIKrtNYC&printsec=frontcover&#v=onepage&q=harapan%20kuat&f=false>
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *jurnal.uts.ac.id*. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/437>
- Hurlock, Elizabeth B (1991). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga
- Indawati & Kholifah, N. (2017). Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(1), 19-25. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/852>
- Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019). Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. *Humanitas*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2071>
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company. <http://library.lol/main/F24ED8836E2690BA AED9F4799FBE0E20>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. <http://library.lol/main/7965CDC5D7F7DD5143146B6B5346B5B5>
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/40039>
- Mariana, R. (2013). *Hubungan Antara Optimisme dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/121207/>
- Masitoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme coping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudu dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 97-103. [https://www.researchgate.net/publication/323145849\\_HUBUNGAN\\_OPTIMISME\\_DENGAN\\_MEKANISME\\_KOPING\\_PADA\\_MAHASISWA\\_TINGKAT\\_AKHIR\\_DI\\_STIKES\\_MUHAMMADIYAH\\_KUDUS\\_DALAM\\_MENGHADAPI\\_SKRIPSI](https://www.researchgate.net/publication/323145849_HUBUNGAN_OPTIMISME_DENGAN_MEKANISME_KOPING_PADA_MAHASISWA_TINGKAT_AKHIR_DI_STIKES_MUHAMMADIYAH_KUDUS_DALAM_MENGHADAPI_SKRIPSI)
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126-155. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1491>
- Nurkahfi, A., & Supraptiningsih, E. (2022). Pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1434>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNIP*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Ramadhani, R. (2014). Hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa keperawatan yang sedang

- menyusun skripsi di stikes muhammadiyah samarinda. *Motivasi*, 2(1), 11-16. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/viewFile/575/764>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. [https://www.researchgate.net/publication/318128262\\_Peranan\\_Optimisme\\_terhadap\\_Resiliensi\\_pada\\_Mahasiswa\\_Tingkat\\_Akhir\\_yang\\_Mengerjakan\\_Skripsi](https://www.researchgate.net/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons. <http://library.lol/main/0D0D9C51C330BC045CFC4C23AE19BAEF>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span development:Perkembangan Masa-Hidup Jilid 2 [Thirdteenth edition.]*. McGraw Hill. Erlangga
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism How to change your mind and your life*. New York Vintage books. [https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism\\_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf](https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf)
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/19882>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. [http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder\\_Hndbk\\_Positive\\_Psych/Snyder\\_Lopez\\_Handbook\\_of\\_Positive\\_Psychology.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf)
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>
- Wahyuni, A. S. (2022). Literature Review: Pendekatan Berdiferensiasi dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 12(2), 118-126. <https://doi.org/10.37630/jpm.v12i2.562>
- Wangid, M. N. & Sugiyanto (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 124479. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/view/4794>

<https://fpsi.unika.ac.id>

**PENERBIT:**

Universitas Katolik Soegijapranata  
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234  
Telpon (024)8441555 ext. 1409  
Email: ebook@unika.ac.id

ISBN 978-623-5997-52-0 (PDF)



© Universitas Katolik Soegijapranata 2023