

# ACTA ΨYCHOLOGIA

Volume 3

Nomor 1

Mei 2021



DINAMIKA PSIKOLOGIS MOTIVASI BERPRESTASI REMAJA *DOWN SYNDROME*

**Diah Novita Ayu**

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA REMAJA

**Fernita Nurningtyas, Yulia Ayriza**

HUBUNGAN PERILAKU PROSOSIAL DENGAN PERSEPSI PENERIMAAN TEMAN SEBAYA PADA REMAJA AWAL

**Ika Apriani Dewi Saputri, Yulia Ayriza**

STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA DITINJAU DARI *BIG FIVE PERSONALITY*

**Risqa Fuji Lestari**

STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH

**Hamzah Zulfikar, Siti Rohmah Nurhayati**

PENGARUH KECEMASAN KOMUNIKASI TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA INDIVIDU  
DI USIA *EMERGING ADULTHOOD*

**Dewinta Galih Wigati, Siti Rohmah Nurhayati**

DINAMIKA PSIKOLOGIS PELAKU *DANCE COVER* LINTAS GENDER

**Koeswidiana Jati Permana**

INTENSI *TURNOVER* PADA PERUSAHAAN PERHOTELAN: SEBUAH KAJIAN BEBAN KERJA SEBAGAI  
DETERMINAN

**Nanda Sagita Arifani, Rosita Endang Kusmaryani**

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN PEMBELIAN IMPULSIF PERANGKAT *GAME* PADA  
MAHASISWA

**Fauzy Husni Mubarak**

HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES KERJA PADA PEGAWAI

**Muhammad Yoga Wiratama, Rahmatika Kurnia Romadhani**



JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



**Acta Psychologia**  
**ISSN 2746-122X (online)**

Penerbit

**Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta**

Editor-in-chief

**Tria Widyastuti, S.Psi., M.A.**

Managing Editor

**A'yunin Akrimni Darojat, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Editorial Board

**Dr. Siti Rohmah Nurhayati, M.Si. Psikolog**

**Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D., Psikolog**

**Dr. Rita Eka Izzaty, M.Si.**

**Banyu Wicaksono, S.Psi., M.Sc.**

Alamat Redaksi

**Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281**

Website

<https://journal.uny.ac.id/index.php/pri>

E-mail

[journal\\_psikologi@uny.ac.id](mailto:journal_psikologi@uny.ac.id)

Dipublikasikan dua kali dalam satu tahun, pada bulan Mei dan Nopember  
Acta Psychologia merupakan jurnal ilmiah peer-reviewed yang diterbitkan Jurusan Psikologi  
Universitas Negeri Yogyakarta, yang fokus pada penelitian di bidang Psikologi

EDITOR TIDAK BERTANGGUNG JAWAB ATAS KONTEN DAN  
EFEK YANG MUNGKIN DITIMBULKAN OLEH NASKAH.

TANGGUNG JAWAB ADA PADA PENULIS

## Prakata

Puji syukur bahwa Jurnal Acta Psychologia Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta dapat menerbitkan Volume ketiga Edisi kesatu pada tahun 2021 melanjutkan terbitan sebelumnya pada tahun 2020. Rasa syukur mendalam kami haturkan pada segenap reviewer atas kerja kerasnya, kontributor atas kepercayaan dan kesabarannya, dan seluruh tim pengelola jurnal untuk dedikasinya dalam proses penerbitan. Acta Psychologia akan terus berbenah untuk menjadi penerbit jurnal yang berkualitas.

Pada edisi ini, disajikan beragam hasil penelitian Psikologi mulai dari menyoroti motivasi berprestasi pada remaja *down syndrome*. Terkait perilaku individu dalam penggunaan teknologi, terdapat artikel tentang pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja, pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia *emerging adulthood*, dan hubungan antara kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game* pada mahasiswa. Terkait kehidupan remaja dan mahasiswa, terdapat artikel tentang hubungan perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal, strategi *coping* pada mahasiswa ditinjau dari *big five personality*, dan strategi *coping* pada mahasiswa yang sudah menikah. Terkait bidang psikologi industri, terdapat artikel yang membahas tentang intensi *turnover* karyawan di perusahaan perhotelan dan hubungan antara *sense of humor* dengan stress kerja pada pegawai. Artikel yang lain mengulas dinamika psikologis pelaku *dance cover* lintas gender.

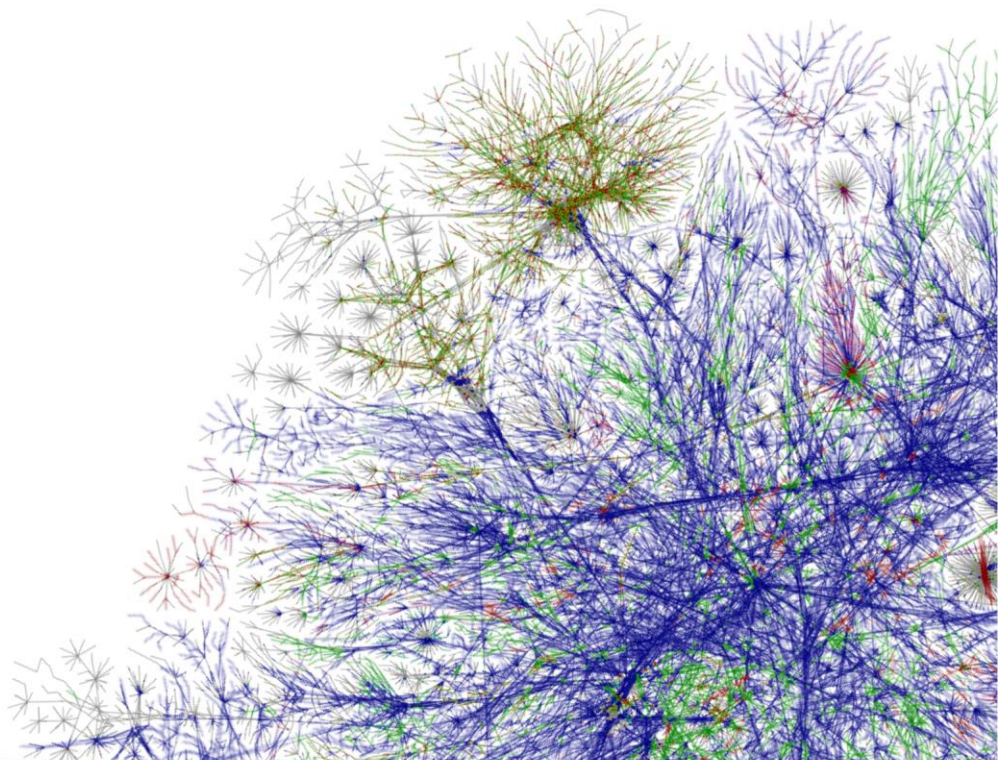
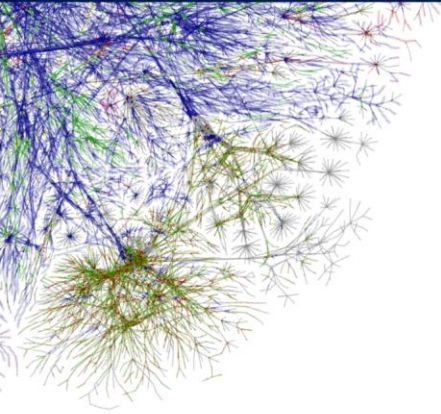
Pengelola berharap artikel-artikel pada edisi kali ini bisa memberikan kontribusi bagi dunia penelitian ilmiah.

Yogyakarta, Mei 2021

Editor in Chief

## DAFTAR ISI

<i>Diah Novita Ayu</i>	Dinamika psikologis motivasi berprestasi remaja <i>down syndrome</i>	1 – 13
<i>Fernita Nurningtyas</i> <i>Yulia Ayriza</i>	Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan <i>smartphone</i> pada remaja	14 – 20
<i>Ika Apriani Dewi Saputri</i> <i>Yulia Ayriza</i>	Hubungan perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal	21 – 28
<i>Risqa Fuji Lestari</i>	Strategi <i>coping</i> pada mahasiswa ditinjau dari <i>Big Five</i> <i>Personality</i>	29 – 37
<i>Hamzah Zulfikar</i> <i>Siti Rohmah Nurbayati</i>	Strategi <i>coping</i> pada mahasiswa yang sudah menikah	38 – 45
<i>Dewinta Galih Wigati</i> <i>Siti Rohmah Nurbayati</i>	Pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia <i>emerging adulthood</i>	46 – 51
<i>Koeswidiana Jati Permana</i>	Dinamika psikologis pelaku <i>dance cover</i> lintas gender	52 – 59
<i>Nanda Sagita Arifani</i> <i>Rosita Endang Kusmaryani</i>	Intensi <i>turnover</i> pada perusahaan perhotelan: Sebuah kajian beban kerja sebagai determinan	60 – 68
<i>Fauzy Husni Mubarak</i>	Hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan pembelian impulsive perangkat <i>game</i> pada mahasiswa	69 – 80
<i>Muhammad Yoga Wiratama</i> <i>Rahmatika Kurnia</i> <i>Romadhani</i>	Hubungan antara <i>sense of humor</i> dengan stress kerja pada pegawai	81 – 87





## Dinamika Psikologis Motivasi Berprestasi Remaja *Down syndrome*

Diab Novita Ayu

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[dyahnov2522@gmail.com](mailto:dyahnov2522@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika psikologi motivasi berprestasi pada remaja *down syndrome*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu tiga remaja *down syndrome* berprestasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis interaktif dari Miles dan Huberman. Hasil penelitian memberikan gambaran dinamika psikologis motivasi prestasi ketiga subjek, yaitu: (1) Subjek BS memiliki motif berprestasi mendapatkan piala dan menang lomba dikarenakan adanya pengalaman keberhasilan, tujuan mendapatkan hadiah, efikasi diri, dukungan guru secara emosional, dan dukungan orang tua; (2) Subjek FS memiliki motif berprestasi menjadi pintar dan mendapatkan tepuk tangan yang dilatarbelakangi adanya pengalaman keberhasilan, kemandirian dalam berlatih, tujuan menjadi pintar dan mendapatkan tepuk tangan, efikasi diri, rasa senang pada aktivitas yang dilakukan, dukungan guru secara emosional, dan dukungan orang tua membuat FS senang ikut lomba; (3) Subjek BG memiliki motif berprestasi mendapatkan hadiah dan menang lomba yang dilatarbelakangi pengalaman keberhasilan, kemandirian dalam berlatih, tujuan mendapatkan hadiah, efikasi diri, dukungan guru dengan memberikan hadiah, dan dukungan orang tua membuat BG semangat berlomba.

**Kata Kunci:** *motivasi berprestasi, dinamika psikologi, remaja, down syndrome*

### Abstract

This study aims to describe the psychological dynamics of achievement motivation in adolescents with *Down syndrome*. This study uses a qualitative method with a case study type. The subject of the research were three *Down syndrome* adolescents. The data were collected by a semi-structured interview. The data were analyzed using interactive analysis from Miles and Huberman. The results showed that the psychological dynamics that occurred in the three subjects, namely: (1) In subject BS, the achievement motivation was influenced by experience of success, the goal of getting a prize, self-efficacy, emotional teacher support, the characteristics of the imitated model, and parental support influence the formation of BS achievement motivation; (2) In subject FS the achievement motivation was influenced by experience success, independence in training, goals to be smart and get applause, self-efficacy, pleasure in the activities carried out, emotional teacher support, and parental support influence the formation of FS achievement motivation; (3) In subject BG the achievement motivation was influenced by experience of success, independence in practice, the purpose of getting prizes, self-efficacy, teacher support by giving gifts, and parental support influence the formation of BG achievement motivation

**Keywords:** *achievement motivation, psychological dynamics, adolescents, down syndrome*

### Pendahuluan

Pada dasarnya semua manusia berharap memiliki kehidupan yang dapat dilalui dengan sejahtera, aman, bahagia serta berprestasi sesuai dengan harapan di masa yang akan datang. Namun pada kenyataannya, harapan yang dimiliki individu dapat mengalami hambatan

karena adanya keadaan tertentu yang membuat adanya keterbatasan. Salah satu keadaan yang tidak diharapkan adalah adanya keterbelakangan fisik dan mental yaitu kelainan kromosom yang membuat seseorang memiliki gangguan kecerdasan dan psikologis. Gangguan ini sering disebut dengan *down syndrome*. *Down*

*syndrome* adalah gangguan fisik secara bawaan yang disertai dengan adanya keterbelakangan mental sejak lahir yang disebabkan oleh abnormalitas pada perkembangan kromosomnya (Wiyani, 2014).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* pada tahun 2010 terdapat 8 juta penyandang *down syndrome* di dunia (WHO, 2011). Setiap tahun, sekitar 3.000 hingga 5.000 anak terlahir dengan keadaan *down syndrome*. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) juga menemukan bahwa kasus *down syndrome* di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil RISKESDAS pada tahun 2010 terdapat kasus *down syndrome* sebanyak 0,21%, kemudian pada tahun 2013 jumlah kasus mengalami penurunan menjadi 0,13% persen dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan lagi menjadi 0,21% kasus *down syndrome*.

Menurut Papalia dan Old (dalam Eva, 2015) secara umum, seorang penyandang *down syndrome* memiliki masalah intelektual mulai dari sedang hingga berat. Penyandang *down syndrome* dengan retardasi mental sedang disebut anak mampu latih (*trainable*). Pada level ini anak masih mampu untuk dilatih hidup mandiri dan melakukan tugas-tugas sederhana (Eva, 2015). Sedangkan penyandang *down syndrome* dengan retardasi mental level berat atau mampu rawat (*profound*) sudah tidak dapat diajarkan lagi untuk hidup mandiri dan memiliki kesempatan hidup yang lebih pendek. Berdasarkan hal tersebut, pada riset ini peneliti menggunakan responden yaitu penyandang *down syndrome* kategori mampu latih karena pada kategori tersebut penyandang *down syndrome* masih dapat diajarkan untuk tugas-tugas sederhana meskipun memiliki keterbatasan secara akademis.

Penyandang *down syndrome* memiliki keterbatasan kognitif yang membuat mereka mengalami gangguan komunikasi, konsentrasi, kemampuan melaksanakan tugas, ingatan, perkembangan motorik, dan kontrol tubuh (Irwanto, 2019). Penelitian Kim dkk (2017) menunjukkan bahwa keterbatasan kognitif pada penderita *down syndrome* tidak mempengaruhi kemampuan motorik secara signifikan, meskipun membutuhkan waktu pencapaian perkembangan dua kali lebih lama dibandingkan anak normal lainnya.

Menurut Irwanto (2019) pola perkembangan motorik kasar dan motorik halus penderita *down syndrome* mengikuti pola yang sama dengan perkembangan anak normal, akan tetapi tonggak perkembangannya dapat dicapai pada waktu yang lebih lambat. Oleh karena itu, meskipun penyandang *down syndrome* memiliki masalah intelektual, terdapat beberapa kasus yang menunjukkan bahwa remaja *down syndrome* mampu berprestasi di bidang olahraga. Di sisi lain penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi intensif dapat menghasilkan prestasi yang lebih tinggi dan kemandirian yang lebih besar pada penyandang *down syndrome* (Emery, 2013).

Adanya hambatan-hambatan yang dimiliki oleh seorang penyandang *down syndrome* tidak membuat mereka menjadi tidak mampu untuk belajar. Peluang mereka untuk meraih prestasi seperti halnya siswa normal pada dasarnya sama. Akan tetapi, masih banyak orang yang meragukan kemampuan siswa *down syndrome*. Gilmore dan Cuskelly (2011) menemukan bahwa ibu dengan anak-anak *down syndrome* cenderung menilai motivasi anak-anak mereka yang berusia 10-15 tahun secara signifikan lebih rendah daripada penilaian ibu-ibu dengan anak-anak normal yang berusia 3-8 tahun. Masyarakat Yogyakarta sendiri juga masih banyak yang merasa malu melaporkan anaknya yang memiliki kebutuhan khusus,

sehingga masih sedikit anak berkebutuhan khusus yang terdeteksi (Humas DIY, 2020)

Pada masa remaja, minat, karir, eksplorasi identitas dan hubungan intimasi merupakan hal yang menonjol (Santrock, 2012). Remaja *down syndrome* juga mengalami hal tersebut. Ada minat yang menonjol dalam kegiatan motorik kasar dan kemandirian pada remaja *down syndrome* (Rohmadheny, 2016). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja *down syndrome* juga memiliki minat dan kemandirian yang menonjol sehingga dapat dikatakan remaja *down syndrome* juga memiliki dorongan untuk berprestasi.

Salah satu faktor yang dapat dijadikan sebagai bekal remaja *down syndrome* untuk meraih prestasi dan kesuksesan adalah motivasi. Motivasi tinggi untuk berprestasi mendorong untuk bertindak atau melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan (Sardiman, 2003). Motivasi dapat dikatakan sebagai dorongan yang ada pada diri seseorang untuk melakukan aktivitas untuk berusaha melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya (Uno, 2017). Penelitian Marvianto, Ratnawati, dan Madani (2020) menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada nilai prestasi akademik pada seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, sedang, dan rendah.

Menurut McClelland (1987), motivasi berprestasi merupakan usaha seseorang untuk mencapai sukses atau berhasil dalam kompetensi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Motivasi berprestasi dapat mempengaruhi keberhasilan untuk mendapatkan prestasi dalam mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki. Penelitian Sawitri (2017) menemukan bahwa kemandirian dalam belajar dan motivasi berprestasi berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Seseorang yang memiliki motivasi

berprestasi tinggi adalah seseorang yang berusaha untuk berbuat sesuatu secara optimal dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan melakukannya dengan sebaik mungkin (Sondang, 2012).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji motivasi berprestasi pada remaja *down syndrome*. Subjek yang dilibatkan ada 3 yaitu subjek BS, FS, dan BG. Ketiga subjek mengalami *down syndrome* dalam kategori mampu latih (*trainable*) dengan ciri-ciri, yakni memiliki keterbatasan dalam bidang akademik, mampu untuk dilatih kemandirian dan aktivitas sederhana seperti mandi dan makan yang dilakukan sendiri, memasak, dan membantu orang tua.

Subjek BS saat ini duduk di bangku kelas tiga SMA dan memiliki prestasi mampu menjadi juara 1 lomba bocce tingkat Kabupaten. BS memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat memenangkan setiap perlombaan dan selalu antusias apabila diminta ikut lomba. BS merasa bahwa dengan mengikuti berbagai lomba dan mendapatkan piala merupakan hal yang membanggakan untuknya. Selain BS terdapat pula FS yaitu remaja *down syndrome* yang saat ini duduk di kelas tiga SMA dan memiliki banyak prestasi di bidang olahraga lari. FS memiliki hobi bernyanyi, menulis dan menari. FS memiliki kepercayaan diri tinggi untuk dapat mendapatkan juara pada lomba yang ia ikuti karena FS selalu menang setiap mengikuti lomba. Ketika FS mengikuti lomba dan mendapatkan tepuk tangan ia merasa dirinya hebat. Adapun subjek BG saat ini duduk di kelas dua SMP dan baru pertama kali mengikuti lomba bocce. BG merasa dapat memenangkan lomba selanjutnya karena pada lomba pertamanya mendapatkan juara.

Ada banyak penelitian yang mengungkap mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi, seperti penelitian Haryani dan Tairas



(2014) yang menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi terdiri dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik yang mempengaruhi yaitu keyakinan untuk sukses, *value*, *self-efficacy*, dan pengalaman sebelumnya. Adapun faktor ekstrinsik yang mempengaruhi yaitu keluarga, sekolah dan teman.

Saat ini, penelitian tentang remaja *down syndrome* yang sudah dilakukan terbatas pada faktor yang mempengaruhi optimalisasi potensi dan prestasi. Faktor yang mempengaruhi prestasi salah satunya adalah efikasi diri. Berdasarkan penelitian Haq (2016) efikasi diri merupakan bagian yang mempengaruhi prestasi anak berkebutuhan khusus di bidang olahraga. Selain itu, asuhan dan didikan dari guru sekolah turut serta berperan dalam mempengaruhi pengembangan prestasi. Berdasarkan penelitian Mardhiah (2016) sekolah menjadi faktor pendukung yang berpengaruh, karena bantuan guru yang aktif dan kreatif dalam mendidik dan melatih dapat menghasilkan murid yang berprestasi. Peran orang tua juga memberi pengaruh dalam mengembangkan potensi anak. Berdasarkan penelitian Sari (2018) orang tua berperan dalam mengembangkan potensi anak tunagrahita.

Upaya untuk menemukan dinamika psikologis motivasi berprestasi pada remaja *down syndrome* menurut penulis sangat penting untuk mendorong remaja dan orangtua lainnya agar dapat membina, membimbing dan mendampingi remaja *down syndrome*. Hasil eksplorasi menyeluruh tentang remaja *down syndrome* berprestasi dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk pengasuhan dan upaya memaksimalkan potensi remaja *down syndrome*. Dari penelitian ini diharapkan agar kemampuan remaja *down syndrome* dapat dioptimalkan sesuai dengan potensinya dan dapat mendukung prestasinya.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian tentang motivasi berprestasi pada remaja *down syndrome* dilaksanakan di rumah dan sekolah subjek. Ketiga subjek berdomisili di daerah Bantul. Pertemuan dengan subjek beberapa kali dilaksanakan di luar jadwal wawancara. Selama penelitian peneliti melakukan 3 hingga 5 kali pertemuan untuk membangun *rapport*, kemudian 2 hingga 3 kali proses penggalian data hingga data yang ditemukan telah jenuh

### *Subjek penelitian*

Peneliti menggunakan teknik sampling *snowball sampling* untuk proses pencarian subjek. Pada proses pencarian subjek, peneliti mendapatkan subjek pertama dan subjek kedua dari informasi yang diperoleh melalui guru SLB Marsudi Putra 2 Pandak, kemudian untuk subjek ketiga diperoleh melalui informasi dari guru partisipan pertama. Kriteria penentuan subjek dalam penelitian ini yaitu: (1) Merupakan remaja yang memiliki gejala-gejala *down syndrome* berusia 18-22 tahun, (2) Memiliki kapasitas kemampuan yang masuk kategori mampu latih, dan (3) Memiliki prestasi memenangkan perlombaan yang dibuktikan dengan piagam penghargaan (minimal tingkat Kabupaten).

Peneliti menggunakan tiga partisipan. Identitas dari partisipan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Identitas subjek

<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Prestasi</b>
BS	21	Bochee
FS	21	Lari
BG	21	Bochee

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Teknik untuk mengumpulkan data primer pada penelitian ini melalui wawancara. Pada penelitian ini, pengambilan data diawali dengan pembangunan *rapport* kemudian dilanjutkan pengambilan data pada subjek, dan *significant others* yaitu orang tua dan guru dari subjek. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dengan menggunakan konsep dari motivasi berprestasi.

Pada penelitian ini, peneliti merupakan instrumen dari penelitian (*human instrument*). Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *tape recorder* dan pedoman wawancara. *Tape recorder* digunakan untuk merekam jalannya interview yang dilakukan. Dengan menggunakan *tape recorder*, peneliti dapat mereview hasil wawancara secara lengkap sehingga dapat memahami hasil wawancara secara menyeluruh (Ahmadi, 2014). Selain itu pedoman wawancara yang digunakan berisi konsep dinamika psikologis motivasi berprestasi

### *Teknik Analisis data*

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif berdasarkan Miles dan Huberman (1992) yang terdiri dari tiga langkah pengolahan data, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing and verification*). Data yang diperoleh dari hasil wawancara disederhanakan, selanjutnya disajikan dengan bentuk naratif. Peneliti menyusun tabel hasil wawancara untuk memudahkan dalam membaca. Hasil dari wawancara kemudian dibahas dengan teori, sehingga diperoleh kesimpulan dalam penelitian yang menggambarkan secara detail suatu persoalan yang diteliti yaitu dinamika psikologis motivasi berprestasi pada remaja *down syndrome*.

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### *Bentuk motivasi berprestasi*

Subjek BS dan FS merupakan remaja *down syndrome* berusia 21 tahun dan masuk tahap perkembangan remaja akhir, sedangkan BG merupakan remaja *down syndrome* berusia 18 tahun dan masuk tahap perkembangan remaja madya. Menurut Santrock (2012) pada masa remaja, minat, karir, eksplorasi identitas dan hubungan intimasi merupakan hal yang menonjol. Hal tersebut dialami oleh ketiga subjek. Subjek BS memiliki minat pada bidang olahraga bocce, menjahit dan rias. Selain itu subjek BS juga memiliki cita-cita untuk masa depannya menjadi seorang penjahit. Subjek FS memiliki minat yang menonjol pada bidang olahraga lari, ia sudah menyukai olahraga lari sejak kecil. Selain itu subjek FS juga memiliki cita-cita ingin menjadi artis dan memiliki banyak uang, sehingga dapat membeli sepeda motor. Sedangkan subjek BG menunjukkan minat yang menonjol pada bidang olahraga dan bercita-cita menjadi penari reog.

Ketiga subjek memiliki motif pendekatan keberhasilan, dimana ketiga subjek berusaha untuk dapat sukses memenangkan perlombaan. Pada subjek BS dan BG, mereka mengikuti perlombaan dengan motif untuk mendapatkan piala dan hadiah. Sedangkan untuk subjek FS, ia mengikuti perlombaan dengan motif ingin menjadi pintar dan mendapatkan tepuk tangan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Atkinson (1974) bahwa pendekatan keberhasilan menggambarkan sebuah pengharapan atau antisipasi keberhasilan individu, yang dapat mencerminkan tentang kapasitas dirinya yang mengalami kebanggaan atas pencapaiannya.

### *Proses motivasi berprestasi*

Subjek BS dan subjek FS mulai mengikuti lomba sejak kecil yaitu subjek BS saat

berusia 8 tahun dan subjek FS saat duduk di kelas 2 SD. Subjek BS dan FS yang mendapatkan kemenangan pertamanya pada perlombaan perayaan 17 Agustus di desanya sehingga membuat mereka mulai antusias untuk mengikuti lomba selanjutnya. Hampir sama dengan subjek BG, namun subjek BG awalnya malu untuk tampil di depan banyak orang. Pengalaman menang lomba pertamanya membuat ia semakin berani untuk tampil berlomba. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan McClelland (1987) yaitu pengalaman yang dimiliki oleh individu pada masa lalu dapat menjadi acuan untuk dapat lebih baik lagi pada kesempatan selanjutnya. Hal tersebut dapat menjadi sebuah pelajaran dan membantu agar lebih termotivasi untuk berprestasi.

Setelah ketiga subjek mendapatkan pengalaman keberhasilannya, mereka semakin antusias untuk mengikuti berbagai lomba. Sampai pada ketiga subjek duduk di kelas 2 SMP, guru mereka melihat adanya potensi yang dapat dikembangkan dari ketiga subjek pada bidang olahraga. Subjek BS dan subjek BG memiliki kemampuan yang menonjol pada bidang olahraga bocce, sedangkan subjek FS memiliki kemampuan yang menonjol pada olahraga lari. Guru-guru dari ketiga subjek berusaha untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki dengan mengikutsertakan dalam perlombaan. Ketiga subjek antusias untuk mengikuti setiap lomba yang ditawarkan oleh gurunya.

#### *Sebab-sebab motivasi berprestasi*

Ketiga subjek merupakan remaja *down syndrome* yang masuk kategori sedang. Menurut Papalia dan Olds (dalam Eva, 2015) *down syndrome* dalam kategori sedang masih bisa untuk dilatih kemandirian dan mengerjakan tugas-tugas sederhana. Subjek BS mampu untuk memasak, melukis,

membuat manik-manik dan menjahit. Subjek FS sudah mampu untuk mandi sendiri, makan sendiri akan tetapi masih belum bisa memasak. Sedangkan subjek BG dalam aspek kemandirian masih kurang. Ia terbiasa dibantu oleh pembantunya dalam setiap kegiatannya seperti makan, minum, bersih-bersih dan tugas sekolah. Namun setelah pembantu lamanya meninggal dan diganti pembantu baru subjek BG mulai berlatih mandiri seperti memakai baju sendiri.

Menurut Gunahardi (2005) kondisi mental penyandang *down syndrome* sering menunjukkan kondisi kepribadian yang tidak seimbang. Terkadang penyandang *down syndrome* tenang akan tetapi terkadang kacau, sering berdiam diri dan termenung, terkadang menunjukkan sikap tantrum, mudah marah, mudah tersinggung, suka mengganggu orang lain atau membuat kekacauan. Ketiga subjek mengalami hal tersebut. Baik subjek BS, subjek FS dan subjek BG sering memiliki keadaan *mood* yang mudah berubah-ubah. Meskipun demikian subjek FS cenderung lebih mudah untuk diarahkan meskipun dalam keadaan *mood* yang sedang tidak baik. Sedangkan subjek BS apabila berada pada perlombaan dan tiba-tiba kondisi *mood*-nya berubah, biasanya dari pihak guru pendamping sudah menyiapkan makanan kesukaan subjek BS karena ketika subjek BS lapar ia tidak akan mau ikut serta dalam perlombaan. Begitu pula dengan subjek BG, ia cenderung mudah bosan dan keadaan *mood* tidak stabil. Untuk mengatasi hal tersebut guru BG berusaha menarik perhatian BG dengan menawarkan *reward* berupa minuman kesukaan BG agar ia mau ikut latihan dan ikut serta dalam perlombaan.

Kemandirian dalam berlatih ikut mendorong terbentuknya motivasi berprestasi pada subjek FS dan subjek BG. Subjek FS sering berlatih sendiri dengan latihan berlari di daerah persawahan dekat rumahnya setiap sore hari di luar jadwal

latihan bersama gurunya. Begitu pula dengan subjek BG yang difasilitasi oleh keluarganya yaitu lapangan dan bola kecil untuk berlatih bocce membuat BG sering latihan sendiri di luar jadwal latihan bersama gurunya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Morgan (1990) yaitu pembentukan kemandirian dapat mendorong anak untuk mengandalkan dirinya sendiri, mengerjakan sesuatu tanpa pertolongan orang lain, dan memiliki kebebasan untuk mengambil keputusannya sendiri. Upaya ini akan mampu meningkatkan motivasi berprestasi.

Ketiga subjek saat ini sedang mempersiapkan diri untuk ikut serta mewakili Kabupaten Bantul di perlombaan tingkat Provinsi Yogyakarta. Saat ini ketiga subjek memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh ketiga subjek tidak terlepas dari tujuan yang dimiliki. Menurut Pintrich (dalam Schunk, 2012) orientasi tujuan merupakan alasan seseorang melakukan perilaku berprestasi. Ketiga subjek memiliki orientasi yang berbeda-beda. Pada subjek BS dan BG ia memiliki orientasi tujuan kinerja (*performance orientation*) dalam berprestasi. Orientasi tujuan kinerja adalah alasan seseorang melakukan perilaku berprestasi yang fokus pada upaya untuk menunjukkan kompetensi atau kemampuan dengan tujuan mendapatkan penilaian dari individu lain (Schunk, 2012). Hal tersebut membuat subjek BS dan BG melakukan perilaku berprestasi dengan tujuan mendapatkan piala dan hadiah. Sedangkan untuk subjek FS ia memiliki orientasi tujuan penguasaan (*mastery orientation*) dan orientasi tujuan kinerja (*performance orientation*). Menurut Pintrich (dalam Schunk, 2012) orientasi tujuan penguasaan adalah alasan seseorang melakukan perilaku berprestasi dengan fokus sebagai sebuah pembelajaran, penguasaan sebuah tugas, meningkatkan atau mengembangkan kompetensi, serta mencoba untuk mendapatkan pengetahuan atau wawasan. Hal tersebut membuat

subjek FS melakukan perilaku berprestasi dengan tujuan dapat menjadi pintar hingga akhirnya dapat memenangkan perlombaan. Selain itu FS juga memiliki motif untuk mendapatkan tepuk tangan dan membuat ibunya senang ketika ia memenangkan lomba. FS memiliki motivasi berprestasi lebih tinggi dari ketiga subjek karena mempunyai kombinasi orientasi performansi dan orientasi penguasaan yang membuat FS senang untuk berprestasi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Gilmore dan Cuskelly (2009) yang menemukan bahwa orientasi penguasaan merupakan hal penting yang dapat menunjang motivasi berprestasi.

Terdapat pengaruh sikap yang berkaitan dengan rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan dengan motivasi berprestasi yang dimiliki. Dari ketiga subjek hanya subjek FS yang merasa senang ketika sedang berlatih dan berlomba sehingga membuat ia semakin rajin dan gigih untuk dapat berprestasi. Subjek FS merasa bahwa ketika ia berlari maka badannya terasa sehat dan hal tersebut merupakan salah satu alasan yang membuatnya senang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fathiyah (2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara afek positif terhadap orientasi tujuan penguasaan.

Menurut Uno (2017) motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya kegiatan yang menarik. Subjek FS dan BS merupakan remaja *down syndrome* yang mudah tertarik oleh hal-hal baru. Ia sangat antusias apabila terdapat hal baru yang harus ia kerjakan atau pelajari. Begitu pula pada subjek BG, ia sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru khususnya di bidang olahraga. Akan tetapi subjek BG sering merasa malu apabila harus tampil di depan banyak orang. Hasil penelitian Mulia (2012) menunjukkan bahwa anak *down syndrome* memiliki kekurangan dalam perkembangan. Anak-anak *down syndrome* memiliki memori yang rendah, sehingga

mereka mudah lupa, pemalu dan cenderung pendiam pada orang-orang baru. Subjek BG memang mudah merasa malu apabila harus tampil di depan banyak orang, akan tetapi guru BG yang berusaha menarik perhatian BG dengan memberikan *reward* minuman kesukaan BG hingga akhirnya membuat ia berhasil untuk pertama kalinya mau tampil di depan banyak orang pada saat perlombaan pertamanya.

Dalam proses pencapaian prestasi, subjek BS sering mengalami kekalahan pada lomba-lomba sebelumnya. Meskipun BS sering mengalami kekalahan, namun ia tidak merasa gagal setiap kali kalah lomba, ia berpikir bahwa tidak apa-apa untuk kalah lomba karena nanti masih dapat dicoba kembali. Gurunya mengatakan bahwa tidak apa-apa untuk kalah dalam perlombaan karena nanti masih dapat dicoba kembali. Menurut Morgan (1990) karakteristik dan tingkah laku dari model yang ditiru dapat mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang. Hal tersebut yang dialami oleh subjek BS, ia meniru motivasi yang dimiliki oleh gurunya dan menjadikan motivasi tersebut sebagai motivasi internalnya.

Pengalaman menang lomba untuk pertama kali yang dimiliki oleh ketiga memberikan rasa percaya diri untuk dapat menang pada lomba selanjutnya. Subjek BS dan subjek FS yang mendapatkan kemenangan pertamanya pada perlombaan perayaan 17 Agustus di desanya membuat mereka mulai antusias untuk mengikuti lomba selanjutnya. Hampir sama dengan subjek BG, namun subjek BG yang awalnya malu untuk tampil di depan banyak orang karena pengalaman menang lomba pertamanya membuat ia semakin berani untuk tampil berlomba. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan McClelland (1987) yaitu pengalaman yang dimiliki oleh individu pada masa lalu dapat menjadi acuan untuk dapat lebih baik lagi pada kesempatan selanjutnya. Hal tersebut dapat

dapat menjadi sebuah pelajaran dan membantu agar lebih termotivasi untuk berprestasi.

Efikasi diri juga mempengaruhi motivasi yang terbentuk pada ketiga subjek. Subjek BS ia memiliki keyakinan bahwa ia dapat memenangkan setiap pertandingan yang ia ikuti. Subjek FS juga memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk dapat menjuarai perlombaan yang ia ikuti, ia tidak merasa takut akan kegagalan. Begitu pula dengan subjek BG, ia merasa mampu untuk dapat juara di perlombaan selanjutnya. Hal tersebut sejalan dengan pengertian Bandura (1986) efikasi diri merupakan kepercayaan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk dapat sukses dalam melakukan sesuatu. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka motivasi berprestasi seseorang akan semakin tinggi. Hal tersebut didukung oleh penelitian Haq (2016) yang menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan bagian yang mempengaruhi prestasi anak berkebutuhan khusus di bidang olahraga.

Relasi antara guru dan murid juga dapat mempengaruhi motivasi berprestasi ketiga subjek. Hal tersebut terkait antara lain umpan balik, penghargaan yang diberikan serta pujian dan kritik (Schunk, 2012). Bagi subjek BS gurunya merupakan sosok yang selalu membantunya ketika ia mengalami kesulitan. BS merasa bahwa ia dapat semangat mengikuti lomba salah satunya karena gurunya. Selain itu BS juga merasa bahwa ia tidak akan bisa berprestasi apabila tidak ada gurunya. Guru BS sudah menganggap BS seperti anaknya sendiri. Sedangkan bagi subjek FS guru juga memberikan pengaruh yang besar, ia merasa mudah untuk mendapatkan juara pada saat berlomba karena ada gurunya. Subjek FS merasa semangat untuk mengikuti lomba salah satunya karena guru. Berbeda halnya dengan subjek BG, gurunya selalu berusaha menarik perhatian BG dengan memberikan *reward* agar mau ikut serta dalam latihan dan lomba hingga

akhirnya dapat membuat BG mau ikut serta untuk pertama kalinya pada lomba bocce. Guru BG selalu memberikan *reward* untuk menarik perhatian BG agar mau ikut serta dalam perlombaan membuat BG hanya mau mengikuti lomba apabila ia merasa tertarik dengan hadiah yang akan didapatkan.

Relasi dengan orang tua juga memberikan pengaruh kepada perkembangan prestasi ketiga subjek. Pada subjek BS ibunya mengatakan bahwa dari pihak keluarga tidak pernah membatasi minat dan bakat yang ingin dikembangkan oleh subjek BS. Keluarga BS selalu memberikan izin apabila BS ingin ikut serta pada setiap perlombaan. Akan tetapi keluarga BS kurang memberikan perhatian pada perkembangan akademik BS, karena pihak keluarga merasa kurang mampu dan tidak memahami apa yang diajarkan oleh pihak sekolah kepada subjek BS. Sedangkan pada subjek FS ibunya mengatakan bahwa ia selalu mendukung apa yang menjadi keinginan dari FS. Pihak keluarga selalu berusaha memberikan semangat yaitu dengan memberikan *reward* berupa makanan kesukaannya setiap kali menang lomba atau dengan memberikan pujian kepada FS. Untuk subjek BG, ayahnya mengatakan bahwa pihak keluarga selalu memberikan fasilitas yang dibutuhkan oleh subjek BG. Apapun yang diminta oleh subjek BG akan diberikan dan diizinkan. Akan tetapi pihak keluarga masih merasa bahwa mereka kurang memahami karakteristik subjek BG karena dari kecil subjek BG selalu diasuh oleh mantan pembantu yang sudah meninggal. Karena hal tersebut saat ini pihak keluarga baru berusaha untuk meluangkan banyak waktu dengan subjek BG dan berusaha memberikan pendampingan maksimal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Meece (dalam Schunk, 2012) yang menyatakan bahwa orang tua yang menyediakan suatu lingkungan keluarga yang hangat, suportif, dan responsif, dapat menstimulasi keingintahuan, mendorong eksplorasi,

menyediakan materi belajar dan bermain dapat mempercepat perkembangan intelektual anak.

#### *Akibat motivasi berprestasi*

Dari adanya pengalaman, orientasi tujuan yang dimiliki, efikasi diri, kemandirian dalam berlatih relasi guru dan relasi orang tua membentuk pemaknaan tentang berprestasi oleh ketiga subjek yang berbeda-beda. Subjek BS memaknai bahwa ia berprestasi ketika dapat menang lomba dan mendapatkan piala. Subjek FS memaknai berprestasi adalah saat menjadi pintar dan dapat menang lomba. Sedangkan subjek BG memaknai dirinya berprestasi adalah ketika mendapatkan hadiah saat menang lomba. Oleh karena itu ketiga subjek saat ini memiliki motivasi berprestasi yang tinggi untuk dapat memenangkan lomba selanjutnya pada tingkat Provinsi Yogyakarta

#### **Simpulan dan Saran**

##### *Simpulan*

Hasil penelitian menunjukkan dinamika psikologis pada ketiga subjek, yaitu : 1) BS memiliki motif berprestasi mendapatkan piala dan menang lomba, sebab munculnya motivasi berprestasi yaitu pengalaman keberhasilan, tujuan mendapatkan hadiah, efikasi diri, dukungan guru secara emosional, dan dukungan orang tua sehingga membuat BS antusias mengikuti lomba, 2) FS memiliki motif berprestasi menjadi pintar dan mendapatkan tepuk tangan, sebab munculnya motivasi berprestasi yaitu pengalaman keberhasilan, kemandirian dalam berlatih, tujuan menjadi pintar dan mendapatkan tepuk tangan, efikasi diri, rasa senang pada aktivitas yang dilakukan, dukungan guru secara emosional, dan dukungan orang tua membuat FS senang ikut lomba, 3) BG memiliki motif berprestasi mendapatkan hadiah dan menang lomba, sebab munculnya motivasi berprestasi yaitu

pengalaman keberhasilan, kemandirian dalam berlatih, tujuan mendapatkan hadiah, efikasi diri, dukungan guru dengan memberikan hadiah, dan dukungan orang tua membuat BG semangat berlomba

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti akan memberikan saran kepada beberapa pihak di antaranya adalah:

1. Bagi orang tua dengan anak *down syndrome*

Orang tua dapat mengoptimalkan potensi anak melalui kekuatan dari dalam diri anak. Cara yang dapat dilakukan antara lain memberikan kesempatan kepada putra/putrinya untuk mengikuti berbagai kegiatan yang disukainya, memberikan semangat serta dukungan baik secara emosional atau memberikan fasilitas untuk mengoptimalkan prestasi mereka

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendalami kepribadian masing-masing remaja *down syndrome* dan melakukan pengambilan data dengan observasi selama proses pembelajaran atau selama proses latihan untuk mengetahui lebih dalam mengenai motivasi berprestasi yang dimiliki oleh remaja *down syndrome*

3. Bagi pengambil kebijakan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengambil kebijakan yang terkait dengan pengembangan potensi remaja *down syndrome*

### Daftar Pustaka

- Agheana, V & Duta, N. (2015). Achievements of Numeracy Abilities to Children with Down syndrome: Psycho-Pedagogical Implications. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 38-45. doi: org/10.1016/j.sbspro.2015.04.068
- Ahmadi, R. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65-81.
- Atkinson, & Wiliam, J. (1974). *Motivation and Achievement*. Washington, D.C: V.H. Winston & Sons, Inc., Publishers.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (2008). *Pengantar psikologi edisi kedelapan jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*.
- Cahyono, A. E. (2018). Identifikasi Faktor Internal yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Mahasiswa IKIP PGRI Jember. *EFEKTOR*, 5(1), 18-25.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RadjaGrafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2013). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara Lima Pendekatan (3ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- David, L. E., Matulesy, A., & Pratikto, H. (2014). Pola Asuh Demokratis, Kemandirian dan Motivasi

- Berprestasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 65-70.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Elkind, D. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup (13ed.)*. In J. Santrock. Jakarta : Erlangga.
- Emery, T. O. (2013). *Psikologi Abnormal (7 ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eva, N. (2015). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi.
- Fathiyah, K. N. (2019). Peran Afek Positif Terhadap Stres Akademik Dengan Dimediasi Koping Proaktif, Orientasi Tujuan Penguasaan, dan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. Disertasi, tidak dipublikasikan. Universitas Gadjah Mada.
- Fiorilli, G., Cagno, A. D., & Iuliano, E. (2016). Special Olympics Swimming: Positive Effects on Young People With Down syndrome. *Sport Sci Health*, 339-346. doi:10.1007/s11332-016-0293.
- Gage, N. L., & Berliner, D. C. (1998). *Educational Psychology*. Houghton Mifflin: Universitas Michigan.
- Gerald, C. D., John, M., Neale, & Ann, M. K. (2012). *Psikologi Abnormal. Edisi 9*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Gilmore, L., & Cuskelly, M. (2011). Observational Assessment and Maternal Reports of Motivation in Children and Adolescents With Down syndrome. *AJIDD*, 153-164. doi:10.1352/1944-7558-116.2.153.
- Gilmore, L., & Cuskelly, M. (2009). A Longitudinal Study of Motivation and Competence in Children with Down syndrome: early childhood to early adolescence. *Journal of Intellectual Disability Research*, 484-492, doi:10.1111/j.1365-2788.2009.01166.x.
- Gunahardi. (2005). *Penanganan Anak Syndrome Down Dalam Lingkungan Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- Haq, A. H. (2016). Efikasi Diri Anak Berkebutuhan Khusus yang Berprestasi di Bidang Olahraga. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 4(2), 161-174
- Haryani, R., & Dan Tairas, M. (2014). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Berprestasi Dari Keluarga Tidak Mampu Secara Ekonomi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 30-36.
- Herdiansyah. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Humas DIY. (2020). Mengenal Down syndrome Melalui Hari Syndrome Down Sedunia. Diakses pada 23 Maret 2020 dari <https://jogjaprovo.go.id/berita/deta-il/mengenal-down-syndrome-melalui-hari-syndrome-down-sedunia>.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irwanto. (2019). *A-Z Sindrom Down*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Isnawijaya. (2019). Komunikasi Orangtua untuk Anak Penderita Down syndrome. *Jurnal Inovasi*, 13(1), 20-32.
- Jahromi, L. B., Gulsrud, A., & Kasari, C. (2008). Emotional Competence in Children With Down syndrome: Negativity and Regulation.



- American Journal On Mental Retardation, 32-43.
- Juniarti, W., Winokan, A., & Wantah, E. (2020). Pengaruh Lingkungan Sekolah dan Lingkungan Keluarga Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Tondano. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 5(1), 13-24.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Antara Fakta dan Harapan Sindrom Down . Jakarta: InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
- Kim, I. M., Kim, S. W., Kim, J. M., Jeon, H. R., & Jung, D. W. (2017). Motor and Cognitive Developmental Profiles in Children With Down syndrome. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 97-103. doi:org/10.5535/arm.2017.41.1.97.
- Kosasih. (2012). *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Yrama Widya.
- Lexy J. Moleong, D. M. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mardhiah, R. (2016). Pelaksanaan Bimbingan Pengembangan Diri pada Anak Down syndrome Berprestasi di YPPLB Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 5(1), 1-11.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Morgan, C. T., & King, R. A. (1990). *Introduction to psychology*. Tokyo: Mcgraw Hill.
- Mulia, A., & Kristi, E. (2012). Fasilitas Terapi Anak Down syndrome di Surabaya. Surabaya: Jurnal eDimensi Arsitektur, 1(1), 1-6.
- Oltmans, T. F., & Emery, R. E. (2013 ). *Psikologi Abnormal (7 ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Richard, P., Hinson, L. S., & Brown, D. S. (2001). *Educational Psychology: A practitioner-researcher model of teaching*. Belmont: Thomson Learning.
- RISKESDAS. (2018). Hasil Utama RISKESDAS. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rohmadheny, P. S. (2016). Studi Kasus Anak Down syndrome. *Jurnal CARE Edisi Khusus Temu Ilmiah*, 3(3), 67-76.
- Ryan, A. (2000). Peer groups as a context for the socialization of adolescents' motivation, engagement, and achievement in school. *Educational Psychologist*, 35(2), 101-111.
- Salkind, N. J. (2010). *Teori-Teori Perkembangan Manusia Pengantar Menuju Pemahaman Holistik*. Bandung: Nusa Media.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup (13ed.)*. PT Gelora Aksara Pratama: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (6ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Sardiman, A. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

- Sari, D. P. (2018). Implementasi Program Bina Diri untuk Kemandirian Anak Tunagrahita di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Medan. *Jurnal Parameter*, 25 (2), doi: doi.org/10.21009/parameter.252.03
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspectives*, 6th Edition. New York: Pearson Education Inc.
- Slavin, R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktek Edisi Kesembilan Jilid 1*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sondang, P. S. (2012). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alabeta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Pendidikan*. Jakarta: EGC.
- Uno, H. (2017). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- WHO. (2011). *World on disability*. Malta: WHO Cataloguing.
- Wiyani, N. A. (2014). *Penanganan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yuliantari, K. T., Arini, N. W., & Widiana, I. W. (2016). Analisis Motivasi Berprestasi Bahasa Indonesia Ditinjau Dari Teori McClelland Di SD Gugus VI Kecamatan Buleleng. *e-Journal PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*, 6(3), 1-10..



## Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja

Fernita Nurningtyas, Yulia Ayriza

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[f.nurningtyas@yahoo.co.id](mailto:f.nurningtyas@yahoo.co.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. Adapun pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta dengan melibatkan 384 remaja berusia 15-18 tahun sebagai subjek. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *incidental sampling* dan data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner. Instrumen data yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala intensitas penggunaan *smartphone*. Validitas instrumen dilakukan dengan menilai validitas isi melalui *expert judgment*. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan *alpha Cronbach* dan menunjukkan nilai koefisien 0,908 pada skala kontrol diri. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta ( $\beta = -0,102$ ,  $p < 0,01$ ) yang artinya kontrol diri mampu menjadi prediktor terhadap intensitas penggunaan *smartphone*.

**Kata Kunci:** *kontrol diri, intensitas penggunaan smartphone, remaja*

### Abstract

This study aims to determine the effect of self-control on the intensity of smartphone use in adolescents. This research used a quantitative approach with *ex post facto* research. This research was conducted in Yogyakarta City involving 384 adolescents aged 15-18 years as research subjects. Sampling was done using *incidental sampling* technique and data were collected using a questionnaire. The instruments in this study were Self-Control Scale and The Intensity of Smartphone Use Scale. The content validity of the instrument is measured by expert judgment. Instrument reliability testing was carried out using *Cronbach's alpha* and showed a coefficient value of 0.908 on the Self-Control Scale. The data analysis technique used was simple linear regression. The results showed that there was a negative and significant effect of self-control on the intensity of smartphone use among adolescents aged 15-18 years in Yogyakarta City ( $\beta = -0.102$ ,  $p < 0.05$ ), means that self-control can be a predictor of the intensity of smartphone use.

**Keywords:** *self-control, intensity of smartphone use, adolescents*

### Pendahuluan

Perkembangan teknologi dalam bidang komunikasi di Indonesia semakin pesat yang memberikan dampak positif dan negatif bagi setiap pengguna alat komunikasi. Salah satu hasil dari kemajuan

teknologi dalam bidang komunikasi adalah semakin bertambahnya fitur-fitur yang diberikan oleh teknologi seperti *smartphone*. *Smartphone* adalah ponsel pintar yang menjadi media komunikasi praktis dan mudah digunakan yang saat ini sudah banyak digunakan oleh semua kalangan

(Zulfitria, 2017). Adanya kemajuan zaman menuntun individu untuk selalu mengikuti perkembangan tersebut, agar selalu dapat mempermudah kehidupannya saat ini serta dapat menyesuaikan dengan orang-orang dan lingkungan sekitar yang semakin maju. Hal tersebut menjadi salah satu alasan mengenai penggunaan *smartphone* yang dibutuhkan semua kalangan dari anak-anak hingga lansia. Alhady, Salsabila, dan Azizah (2018) menyebutkan bahwa dalam sebuah riset menunjukkan pengguna *smartphone* di Indonesia tahun 2018 sebanyak 83,18 juta orang, dimana jumlah tersebut berada diperingkat ketiga pengguna *smartphone* terbesar di Asia Pasifik. Berdasarkan hasil survey Kementerian Komunikasi dan Informatika yang didukung oleh UNICEF pada tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja merupakan pengguna *smartphone* paling banyak yaitu sekitar 80% dari pengguna *smartphone* di Indonesia (Andriani, Sriati & Yamin, 2019: 108).

*Smartphone*, termasuk barang mewah yang pasti dimiliki oleh kebanyakan orang. Dampak positif yang diperoleh dalam penggunaan *smartphone* adalah dapat mempermudah setiap kegiatan, namun disamping itu juga memberikan dampak negatif apabila penggunaannya tidak dikendalikan. Penggunaan *smartphone* dapat mempermudah mendapat berbagai informasi yang luas, serta dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain. Dampak negatif yang dapat muncul pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, seperti dapat membuat individu menjadi kurang bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, lupa waktu setiap menggunakannya, hingga dapat menyebabkan kecanduan (Yuni & Pierewan 2017). Pada saat ini *smartphone* dibutuhkan oleh setiap penduduk di Indonesia dikarenakan dengan adanya dampak positif yang didapatkan dalam keterhubungan sosial dengan kerabat yang jauh, kemudahan dalam mengerjakan tugas, serta dapat menjadi hiburan bagi

penggunanya, namun apabila penggunaan *smartphone* berlebihan, maka dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya yaitu berupa gangguan tidur, dan dapat mengganggu pekerjaan lain (Horwood & Anglim, 2019). Waty dan Fourianalistyawati (2018) menyebutkan bahwa durasi ideal untuk penggunaan *smartphone* adalah 4 jam 17 menit dalam sehari.

Pengguna *smartphone* pada saat ini dapat menghabiskan waktunya untuk menggunakan fitur internet, dan media sosial (Nugraha, 2018). Menurut Wibawa dan Pradekso (2018) ketika individu merasa puas dan mendapatkan kesenangan dalam penggunaan fitur-fitur pada *smartphone*, maka dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dengan bijak dan tidak melebihi batas waktu ideal penggunaannya, dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan untuk hal yang kurang bermanfaat (Wilantika, 2017).

Intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat dan tidak dikendalikan dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* (Putra, 2015 dalam Adiani, Sriati, dan Yamin). Ameliola & Nugraha (2013) (dalam Mulyati & NRH 2018) menyebutkan bahwa semakin meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti kurang memperhatikan dan acuh tak acuh pada lingkungan sosial, kurang bersosialisasi, rasa saling menghargai sesama menjadi berkurang. Dalam hal ini, maka dibutuhkan kontrol diri dari remaja untuk dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang membawa individu kearah yang lebih baik (Goldfried & Merbaum, dalam Ghufroon &

Risnawati, 2014). Kontrol diri dapat membuat individu mengurangi masalah perilaku dan akan lebih dipercaya oleh orang lain (Baumiester, 2018). Menurut Skinner (dalam Hirt, 2016) kontrol diri lebih berfokus pada modifikasi perilaku untuk dapat mengendalikan tindakan dan lingkungan untuk menghindari keinginan kita.

Kontrol diri merupakan salah satu dari tiga aspek yang disebutkan dalam faktor internal yang dapat mengurangi resiko kecanduan *smartphone* pada individu. Individu diharapkan dapat memiliki kontrol diri yang baik, sehingga individu tersebut dapat mengatur intensitas penggunaan *smartphone* agar nantinya tidak menimbulkan masalah bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitar. Kontrol diri yang baik dapat membuat individu mengurangi waktu penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Dalam penelitian Youarti dan Hidayah (2018) yang membahas mengenai perilaku phubbing sebagai karakter generasi Z menyebutkan bahwa, remaja yang termasuk dalam generasi z sebagai pengguna *smartphone*, akan merasa mendapat kepuasan dan kemudahan dari kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi tersebut. Kepuasan dan kemudahan dari *smartphone* membuat remaja menjadi berkali-kali mengeceknya. Remaja tersebut akan melakukan tindakan menyakiti lawan bicaranya karena terlalu asik dengan *smartphonanya* hingga mengabaikan lawan bicaranya. Berkaitan dengan subjek penelitian ini, maka seorang remaja hendaknya dapat memiliki keterampilan untuk dapat mengendalikan perilakunya agar terhindar dari perilaku yang menyimpang. Kontrol diri dikatakan sebagai ketrampilan mengendalikan perilaku agar dapat menyesuaikan dengan nilai dan norma yang ada di masyarakat (Andriani, Sriyati, dan Yamin, 2019).

Penelitian dilakukan karena pada saat ini tingkat serta intensitas penggunaan *smartphone* semakin meningkat serta penggunaannya yang belum dapat dikendalikan oleh pengguna *smartphone* terutama pada kalangan remaja, sehingga diperlukan kontrol diri untuk dapat mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone*.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan analisis data untuk menguji hipotesis sehingga dapat menjawab masalah (Purwanto, 2008). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *ex post facto*. Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa penelitian *ex post facto* digunakan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan mengetahui faktor-faktor yang menimbulkan kejadian tersebut. Menurut Creswell (2010) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel, dimana variabel-variabel dalam penelitian kuantitatif diukur dengan instrumen-instrumen, sehingga diperoleh data berupa angka dan dianalisis berdasar prosedur statistik.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian mengenai kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja tengah, yang akan dilakukan di Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada 19 September 2019 – 31 Juli 2020.

### *Subjek Penelitian*

Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-18 tahun sebanyak 384 orang. Kriteria subjek adalah remaja berusia 15-18 tahun, berdomisili di Kota Yogyakarta, dan memiliki *smartphone*.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian

ini adalah dengan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan. Hasil perhitungan dengan rumus Krejcie dan Morgan didapatkan sejumlah 380 sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *incidental sampling*, yaitu sampel yang diperoleh dari subjek yang dijumpai (Setiawati, 2017).

#### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuisioner, dimana kuisioner berisi pernyataan mengenai kontrol diri pada penggunaan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone*. Kuisioner dan isian singkat dibuat sendiri oleh peneliti untuk mengukur variabel penelitian. Skala yang digunakan pada instrumen kontrol diri pada penggunaan *smartphone* adalah dengan modifikasi skala Likert. Penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban pada instrumen kontrol diri yaitu Sangat Tidak Sesuai bernilai 1, Tidak Sesuai bernilai 2, Sesuai bernilai 3, Sangat Sesuai bernilai 4. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuisioner online pada remaja berusia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh melalui kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dihitung dengan bantuan program SPSS. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan analisis regresi sederhana. Uji hipotesis bertujuan untuk memprediksi suatu gejala pada satu variabel terhadap variabel lain (Setiawati, 2017).

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 382 remaja berusia 15-18 di Kota Yogyakarta. Dari jumlah keseluruhan responden, karakteristik responden berdasar usia, dapat dilihat melalui tabel berikut:

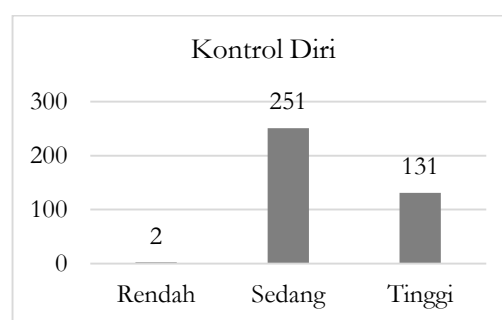
Tabel 1. Deskripsi Usia Subjek

Rentang Usia	Jumlah	Total
15 tahun	95	382
16 tahun	133	
17 tahun	107	
18 tahun	49	

### Deskripsi Data

Berdasarkan hasil analisis deskriptif kategorisasi pada masing-masing variabel, maka diperoleh data sebagai berikut (gambar grafik dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2).

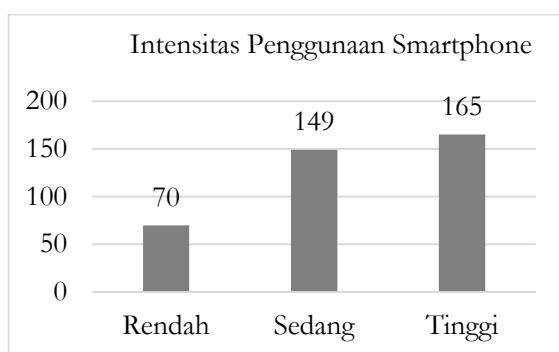
*Mean* ideal pada data statistik variabel kontrol diri adalah 52,5. Standar deviasi pada variabel kontrol diri adalah 10,50. Kategorisasi kontrol diri pada subjek penelitian terlihat diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kategori Kontrol Diri

Gambar 1 menunjukkan jumlah remaja yang dengan kontrol diri pada tingkat rendah sebanyak 2 orang, remaja dengan kontrol diri sedang sebanyak 251 orang, dan kontrol diri tinggi sebanyak 131 orang. Subjek paling banyak berada dalam kontrol diri dalam tingkat sedang.

Pada variabel intensitas penggunaan *smartphone* pada menunjukkan mean ideal sebesar 5, sedangkan standar deviasi menunjukkan nilai 1, maka didapatkan kategorisasi sebagai berikut:



Gambar 2. Kategorisasi Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Gambar 2 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang rendah sebanyak 70 orang, intensitas *smartphone* sedang sebanyak 149 orang, dan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebanyak 165. Subyek didominasi dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja berusia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini. Hal ini dapat dilihat dari koefisien pada analisis regresi sederhana sebesar  $-0,102$  ( $p < 0,01$ ). Koefisien bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa pada setiap penambahan skor 1 pada variabel kontrol diri, maka intensitas penggunaan *smartphone* berkurang  $0,102$  ( $p < 0,01$ )

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Karuniawan dan Cahyati (2013) dalam Asih, dan Fauziah (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran dalam mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian Agusta (2016) mengenai Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada

Siswa SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta menyebutkan bahwa kontrol diri yang rendah merupakan aspek yang paling mempengaruhi kecanduan *smartphone*. Variabel lain yang menjelaskan intensitas penggunaan *smartphone* dan tidak diteliti dalam penelitian ini adalah faktor situasional, faktor eksternal, dan faktor sosial. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kontrol diri sebagian besar pada tingkat sedang, namun dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dikarenakan adanya faktor dari luar diri subjek. Hal tersebut menyebabkan intensitas penggunaan *smartphone* pada subjek penelitian didominasi dengan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*.

Pada penelitian ini, subjek memiliki pengendalian diri dalam tingkat sedang, dimana subjek belum sepenuhnya dapat mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone*, sehingga meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*, selain itu terdapat faktor eksternal yang membuat intensitas penggunaan *smartphone* menjadi tinggi.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan analisis deskripsi pada masing-masing variabel, diperoleh hasil bahwa subjek yaitu remaja berusia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta sebagian besar memiliki kontrol diri dalam tingkat sedang dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi. Penggunaan *smartphone* pada subjek paling banyak didominasi pada penggunaan sosial media seperti WhatsApp, instagram, dan lainnya.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada subjek. Kontrol diri dapat menjadi prediktor bagi intensitas penggunaan *smartphone*. kontrol diri menjelaskan varians intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 16,9% dan

sisanya sebesar 83,1% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran bagi remaja, hendaknya dapat meningkatkan kontrol diri sehingga intensitas penggunaan *smartphone* menurun. Peningkatan kontrol diri dapat dilakukan dengan mengatur stimulusnya. Individu hendaknya dapat mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* itu muncul, sehingga dapat mengantisipasi munculnya penyebab intensitas penggunaan *smartphone* menjadi tinggi. Hal tersebut dapat membuat individu dapat mengendalikan diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan hal yang kurang bermanfaat.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian pada remaja dengan rentang usia yang lebih luas agar dapat mengetahui kontrol diri pada semua rentang usia remaja.

#### Daftar Pustaka

- Agusta, Duha. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 3 Tahun Ke-5*.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (2).
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-regulation and self-control*. New York: Routledge.
- Creswell, J. W. 2010. *Research Design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT.Pustaka Pelajar.
- Ghufron & Rini. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Hirt, dkk. (2016). *Self-Regulation And Ego Control*. United Kingdom: Elsevier
- Horwood & Anglim. (2019). Problematic *smartphone* usage and subjective and psychological well-being. *Journal Computers in Human Behavior*. 97, 44-50.
- Purwanto. 2008. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Setiawati, F.A. (2017). *Statistika Terapan: Untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Yogyakarta: Parama
- Sugiyono (2010) *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Waty, L.P. & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (*Smartphone*) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, (1)2.
- Wilantika, C.F. (2017). *Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kebebasan dan perilaku remaja*. Akademi Kebidanan La Tansa Mashiro.
- Yuni, R.S.P., & Pierawan, A.C. (2017). *Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan disiplin belajar siswa*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Youarti, I.E & Hidayah, Nur. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi z. *Jurnal Fokus Konsesing*, 4



Zulfitria (2017). Pola asuh orang tua dalam penggunaan *smartphone* pada anak sekolah dasar. *Jurnal ilmiah PGSD* 1(2).



## Hubungan Perilaku Prososial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal

Ika Apriani Dewi Saputri, Yulia Ayriza

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[ikaapriani883@gmail.com](mailto:ikaapriani883@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal di SMP N 1 Ngawen, Gunungkidul. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 665 siswa, dengan sampel berjumlah 96 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa skala perilaku prososial dan skala persepsi penerimaan teman sebaya. Skala perilaku prososial terdiri dari 24 item dengan reliabilitas sebesar 0,933 dan skala persepsi penerimaan teman sebaya terdiri dari 20 item dengan reliabilitas sebesar 0,927. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal di SMP N 1 Ngawen dengan nilai korelasi sebesar 0,889 dan signifikansi  $p < 0,05$ . Dengan demikian semakin tinggi perilaku prososial maka semakin tinggi persepsi penerimaan teman sebaya, demikian pula sebaliknya.

**Kata Kunci:** *prososial, persepsi penerimaan teman sebaya, remaja, korelasi*

### Abstract

The objective of this study is to identify the relationship between prosocial behaviour and the perception of peer acceptance in the early stage of the adolescent at SMP N 1 Ngawen, Gunungkidul. In this study, the researcher used a quantitative approach with a correlational method. The population in this study were 665 students as a sample out of 665 students in total. The data collection instruments were the scale of prosocial behaviour and peer acceptance's perception. The prosocial behaviour scale consists of 24 items with the reliability of 0,933 and the perception of peer acceptance scale consists of 20 items with the reliability of 0,927. Based on the result of data analysis that used a product-moment correlation, it shows that there was a relationship between prosocial behaviour and the perception of peer acceptance in an early adolescent at SMP N 1 Ngawen with a correlational value of 0,889 and signification of  $p > 0,05$  which means the higher the prosocial behaviour, the higher the peer acceptance's perception and vice versa

**Keywords:** *prosocial, perception of peer acceptance, adolescent, correlation*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan dinamis di diri individu dalam bentuk fisik, cara berpikir, pola hubungan sosial dimana waktu yang sudah tidak lagi banyak dihabiskan dengan orangtua (Brooks, 2011). Remaja lebih banyak terlibat dalam hal-hal yang bertujuan menyenangkan diri sendiri dengan teman-temannya. Oleh

karena itu, penerimaan teman sebaya menjadi salah satu hal penting bagi remaja.

Penerimaan teman sebaya melibatkan pemahaman kognitif terhadap orang lain dan diri sendiri serta perilaku pertemanan yang sesuai (Brooks, 2011). Penerimaan teman sebaya menjadi salah satu kebutuhan remaja, selain kebutuhan berhubungan dengan orangtua (Mappiare, 1982). Lebih lanjut dinyatakan oleh

Mappiare (1982) bahwa arti penting penerimaan teman sebaya bagi seorang remaja adalah adanya rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan bagi atau oleh kelompoknya. Namun, tidak semua remaja awal mampu membentuk hubungan yang baik dengan teman sebaya baik di sekolah maupun di luar sekolah. Salah satu contohnya yaitu kasus yang menimpa salah satu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berinisial ES di daerah Klaten, Jawa Tengah yang kesulitan dalam menjalin pertemanan dengan teman sebayanya (Tyas, 2015). ES mengaku bahwa dirinya adalah murid pendiam, sangat pemalu, pencemas, suka menyendiri, dan menarik diri dari teman-temannya, teman-temannya pun juga malas dengan ES karena sifatnya yang kurang menyenangkan seperti mudah tersinggung, sensitif, mukanya yang menunjukkan ekspresi tidak menyenangkan ketika dimintai pertolongan, dan ES yang perfeksionis.

Dari kasus di atas dapat dilihat bahwa tindakan yang memberikan manfaat kepada orang lain dibutuhkan dalam penerimaan teman sebaya yaitu perilaku prososial. Namun sayangnya tidak semua remaja awal mampu membentuk hubungan yang baik dengan teman sebaya. Kecenderungan remaja untuk melakukan perilaku prososial mulai menurun atau bahkan jarang ditemui. Perilaku prososial merupakan suatu tindakan individu yang dapat memberikan manfaat kepada orang lain (Baron & Branscombe, 2012). Perilaku prososial remaja lebih diarahkan pada teman sebaya yang difokuskan ke arah untuk membangun hubungan. Perilaku prososial yang lebih tinggi dapat memberikan perlindungan pada anak, karena kemungkinan kecil untuk di tolak dalam hubungan pertemanan mereka (Greener, 2000).

Penelitian yang dilakukan Saleem, Barlett, Anderson, dan Hawkins (2016) menemukan bahwa remaja yang menunjukkan perilaku prososial yang

rendah cenderung menunjukkan tanggung jawab sosial yang rendah, memiliki kecenderungan untuk menyakiti orang lain, dan menampilkan perilaku agresi yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki perilaku prososial dan menampilkan perilaku maladaptif cenderung tidak diinginkan atau bahkan ditolak dalam kelompok pertemanan sebayanya. Penelitian yang dilakukan Handayani (2016) tentang pengaruh perilaku prososial dan kepercayaan diri terhadap penerimaan teman sebaya menunjukkan hasil bahwa perilaku prososial berpengaruh secara signifikan terhadap penerimaan teman sebaya, hal ini menunjukkan bahwa peningkatan dan penurunan penerimaan teman sebaya dipengaruhi oleh perilaku prososial.

Dalam hubungan pertemanan sebaya pada remaja, remaja yang diterima baik oleh teman-temannya dalam kelompok teman sebaya adalah individu yang dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Seperti halnya perilaku prososial, remaja yang memiliki perilaku prososial yang baik akan cenderung disukai dan diterima dalam kelompok teman sebaya. Perilaku prososial merupakan tindakan secara sukarela untuk membantu atau memberikan manfaat kepada setiap individu atau kelompok lain (Einsberg & Mussen, 1989). Remaja yang memiliki perilaku prososial cenderung memilih teman yang memiliki perilaku prososial juga.

Seorang remaja memandang bahwa teman sebayanya dapat menerima mereka dalam kelompok teman sebaya, maka mereka akan tahu bagaimana harus berperilaku dalam kelompok teman sebaya tersebut. Jadi, dapat dikatakan bahwa persepsi penerimaan teman sebaya adalah proses memaknai ekspresi wajah, perlakuan, kesediaan untuk membantu sebagai indikasi diterima dalam kelompok teman sebaya tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan teman sebaya adalah hal penting bagi remaja. Salah satu faktor yang memengaruhi penerimaan sebaya yaitu perilaku prososial. Perilaku prososial dibutuhkan dalam pertemanan remaja sebab remaja membutuhkan teman yang bisa mendukung dan memberikan manfaat yang ada bagi dirinya. Oleh karena itu pada studi ini peneliti bertujuan untuk mengkaji hubungan antara perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2018) pendekatan kuantitatif adalah metode yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada di antara variabel-variabel yang di ukur (Azwar, 2018).

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ngawen yang beralamat di Gantiwarno, Kampung, Ngawen, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2020, hingga 27 Juli 2020 hingga 31 Agustus 2020.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2018). Populasi

dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Ngawen, Gunungkidul berjumlah 665 siswa dengan rincian 221 siswa kelas VII, 223 siswa kelas VIII, dan 221 siswa kelas IX. Setiap kelas terdiri dari 7 kelompok yaitu kelompok A sampai G.

Sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2018). Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Slovin (Sugiyono, 2011) yaitu  $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$  dengan penetapan nilai krisis (batas ketelitian) sebesar 10%. Minimal sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 87 siswa.

Teknik sampling yang dilakukan yaitu dengan teknik *stratified random sampling*. Subjek penelitian akhir yang terlibat dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII B, VIII B, IX A SMP Negeri 1 Ngawen yang masing-masing kelas terdiri dari 32 siswa. Dengan demikian total subjek penelitian sebanyak 96 siswa.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Pengumpulan data dilakukan dengan skala psikologi berbentuk *likert-scale* dengan 5 alternatif pilihan jawaban pada setiap instrumen. Skala psikologi terdiri dari beberapa item yang secara tidak langsung mengungkapkan atribut yang akan diukur. Perilaku diukur melalui indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan (Azwar, 2016). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Perilaku Prososial dan Skala Persepsi Penerimaan Teman Sebaya. Skala penelitian terdiri dari lima pilihan respon yaitu (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) netral, (4) sesuai, dan (5) sangat sesuai. Skala Perilaku Prososial berjumlah 20 item dengan nilai reliabilitas 0,933, sedangkan Skala Persepsi

Penerimaan Teman Sebaya berjumlah 24 item dengan reliabilitas 0,927.

#### Teknik Analisis data

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dan inferensial dengan korelasi *product moment* dari Pearson.

#### 1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif yaitu analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan data dari variabel yang diperoleh (Azwar, 2018). Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang dibentuk dalam skala pengukuran. Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert dengan lima pilihan respon yaitu dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (antara sesuai atau tidak sesuai), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai). Setelah didapat skor total, skor kemudian dikategorisasikan menggunakan rumus di **Tabel 1**.

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5\sigma$
Tinggi	$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$
Sedang	$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$
Rendah	$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5\sigma$

Keterangan :

$\mu$  : mean teoritik

X : skor

$\sigma$  : satuan standard deviation

#### 2. Uji Korelasi

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS *For Windows*. Koefisien korelasi  $r_{xy}$  menunjukkan kekuatan hubungan yang dinyatakan oleh angka yang berkisar dari 0 sampai dengan 1, dan *arah* hubungan yang dinyatakan oleh tanda positif atau tanda negatif. Koefisien korelasi bertanda positif menunjukkan terdapat hubungan linier positif antara X dan Y, yang diinterpretasikan jika variabel

X meningkat maka Variabel Y juga meningkat begitu juga sebaliknya. Koefisien korelasi negatif menunjukkan terdapat hubungan linier negatif atau berlawanan arah antara X dan Y, yang diinterpretasikan jika variabel X semakin tinggi maka variabel Y semakin rendah begitu juga sebaliknya (Azwar, 2018).

Koefisien korelasi yang didapat kemudian diinterpretasi berdasarkan panduan dari Sugiyono (2012) pada tabel Tabel 2.

Tabel 2. Interpretasi koefisien korelasi

Koefisien korelasi	Interpretasi
0.00 - 0.19	Sangat lemah
0.20 - 0.59	Lemah
0.60 - 0.79	Kuat
0.80 - 1.00	Sangat kuat

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Uji Deskriptif

Data perilaku prososial memiliki mean= 60, SD= 13.3, skor minimal= 20, dan skor maksimal= 100. Berdasarkan uji deskriptif, tidak ada siswa yang memiliki skor prososial  $\leq 40$  atau kategori sangat rendah; sebanyak 1 siswa (1%) memiliki skor antara 40 hingga  $\leq 53$  atau kategori rendah; sebanyak 7 siswa (7%) memiliki skor antara 53 hingga  $\leq 67$  atau kategori sedang; sebanyak 26 siswa (27%) memiliki skor antara 67 hingga  $\leq 80$  atau kategori tinggi; dan sebanyak 62 siswa (65%) memiliki skor di atas 80 atau kategori sangat tinggi. Jadi sebagian besar siswa SMP N 1 Ngawen memiliki perilaku sosial sangat tinggi yaitu 62 siswa (65%) dari total 96 siswa.

Untuk data persepsi penerimaan teman sebaya memiliki mean= 72, SD= sebesar 16. Skor minimal 24, dan skor maksimal 120. Berdasarkan uji deskriptif, tidak ada siswa yang memiliki skor di bawah 64; sebanyak 7 (7%) siswa memiliki skor antara 64 hingga  $\leq 80$  atau masuk kategori sedang; sebanyak 33 siswa (35%)

memiliki skor antara 80 hingga  $\leq 96$  atau kategori tinggi; dan sebanyak 56 siswa (58%) memiliki skor di atas 96 atau kategori sangat tinggi. Jadi sebagian besar siswa SMP N 1 Ngawen memiliki tingkat penerimaan teman sebaya sangat tinggi yaitu 56 siswa (58%) dari 96 siswa.

#### Hasil Uji Korelasi

Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *korelasi Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan *SPSS for Windows*. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji korelasi

		Persepsi penerimaan
Prososial	<i>Pearson Correlation</i>	.889**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	96

Berdasarkan tabel 3. Besar *korelasi Product Moment* yaitu 0.889 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial memiliki hubungan yang positif dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal di SMP N 1 Ngawen. Dengan demikian semakin tinggi perilaku prososial maka semakin tinggi pula persepsi penerimaan teman sebaya, begitu pula sebaliknya.

#### Pembahasan

Dari hasil analisis deskriptif terkait perilaku prososial diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku prososial pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 62 siswa (65%). Dapat dikatakan siswa SMPN 1 Ngawen mampu mengekspresikan perilaku prososial terhadap teman atau orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Baron dan Byrne (2005) yaitu perilaku prososial merupakan segala tindakan

apapun yang menguntungkan orang lain tanpa harus memberikan imbalan kepada orang yang melakukan tindakan tersebut.

Adapun hasil analisis deskriptif pada variabel persepsi penerimaan teman sebaya didapatkan bahwa sebagian besar subjek yaitu sebanyak 56 subjek (58%) memiliki persepsi penerimaan dalam sangat tinggi. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa siswa SMPN 1 Ngawen mampu menerima teman sebaya yang sesuai dengan usia dan kesukaannya baik di dalam lingkungan sekolah atau pun di luar lingkungan sekolah. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Berk (2011) bahwa penerimaan teman sebaya merupakan sejauh mana seorang anak dipandang atau diterima oleh sekelompok teman, seperti teman sekelas, sebagai teman yang layak. Hal ini mengacu pada kesukaan dimana seorang anak akan diterima dalam kelompok teman sebaya tersebut.

Terbuktinya hipotesis dari penelitian ini disebabkan karena perilaku prososial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seorang remaja diterima oleh teman sebayanya. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan dari Parker & Asher (1993) yang menyatakan ada lima aspek dalam penerimaan teman sebaya, yaitu kepedulian, kebersamaan, bantuan dan bimbingan, kedekatan yang intim, dan resolusi konflik dengan teman sebaya. Remaja yang diterima baik oleh teman-temannya dalam kelompok teman sebaya adalah anak dengan perilaku yang baik. Salah satu perilaku yang baik itu adalah perilaku prososial. Remaja yang memiliki perilaku prososial yang baik akan cenderung disukai dan diterima dalam kelompok teman sebaya. Perilaku prososial pada remaja lebih dibutuhkan untuk membangun hubungan. Semakin tinggi perilaku prososial remaja tersebut, maka semakin tinggi pula penerimaan teman sebaya.

Remaja yang jarang atau tidak mampu memunculkan perilaku prososial cenderung kurang disenangi atau bahkan tidak disenangi dalam lingkungan sebayanya. Ketidakmauan remaja untuk berperilaku prososial cenderung dianggap bahwa remaja tersebut tidak mau terlibat jauh dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku prososial juga memiliki dampak dalam perkembangan remaja. Dari beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penerimaan yang positif dari teman sebaya dapat memperkirakan kompetensi sosial pada remaja di masa yang akan datang. Seperti hasil penelitian dari Zimmer-Gembeck, Geiger, dan Crick (2015) yang menyatakan bahwa perilaku prososial secara tidak langsung akan mempengaruhi perkembangan masa remaja ke masa yang akan datang.

Hartup (dalam Berk, 2012) juga berpendapat bahwa anak akan cenderung memilih teman yang memiliki kesamaan dengan diri mereka, seperti usia, jenis kelamin, ras, atnisitas, status ekonomi, kepribadian, popularitas, dan penilaian orang lain. Anak dengan perilaku prososial yang baik akan cenderung memilih teman yang memiliki perilaku prososial yang baik pula. Salah satu penyebab anak diterima oleh teman sebayanya karena memiliki perilaku prososial. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Handayani (2016) bahwa perilaku prososial mempengaruhi penerimaan teman sebaya. Semakin baik perilaku prososial anak, maka penerimaan teman sebayanya juga akan semakin baik.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial memiliki hubungan positif yang signifikan

dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal. Dengan demikian, semakin tinggi perilaku prososial maka semakin tinggi persepsi penerimaan teman sebaya, begitu juga sebaliknya

### *Saran*

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti akan memberikan saran kepada beberapa pihak di antaranya adalah:

#### 1. Bagi sekolah

Dari hasil penelitian di atas, remaja awal yang mampu menunjukkan perilaku prososial mendapatkan banyak keuntungan, salah satunya mendapat kemudahan untuk diterima di lingkungan teman sebayanya. Pihak sekolah dapat mendukung dengan cara menumbuhkan iklim yang kooperatif dan membiasakan perilaku prososial pada remaja awal yang dididik atau diasuhnya

#### 2. Bagi remaja

Remaja diharapkan mampu mengoptimalkan perilaku prososial, seperti perilaku berbagi dan menolong dengan teman sebaya agar mendapatkan penerimaan yang baik.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, subjek yang dilibatkan yaitu remaja awal. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek yaitu pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian ini masih terbatas pada perilaku prososial sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor-faktor lainnya yang juga dapat mempengaruhi penerimaan teman sebaya. Terkait pengukuran penerimaan teman sebaya juga bisa dilakukan dengan *sosiometri*.

[https://doi.org/10.37064/consiliu  
m.v6i1.4813](https://doi.org/10.37064/consiliu<br/>m.v6i1.4813).

## Daftar Pustaka

- Achmadi, A. & Narbuko, C. (2010). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology (13th ed)*. USA: Pearson Education, Inc.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Berk, Laura.E. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brooks, J. (2011). *The process of parenting edisi kedelapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fadila, D. & Ridho, S.L.Z. (2013). *Perilaku Konsumen*. Palembang: Penerbit Citrabooks Indonesia.
- Greener, S. H. (2000). Peer assessment of children's prosocial behaviour. *Journal of Moral Education*, 29(1), 37–41.  
<https://doi.org/10.1080/030572400102925>.
- Nurhafiza, N. (2019). Hubungan konformitas teman sebaya dengan sikap siswa terhadap perilaku prososial. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(1), 28.  
[https://doi.org/10.37064/consiliu  
m.v6i1.4813](https://doi.org/10.37064/consiliu<br/>m.v6i1.4813).
- Handayani, P. (2016). Pengaruh perilaku prososial dan kepercayaan diri terhadap penerimaan teman sebaya. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 21(2), 042-2.052.  
[journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/pgsd/article/view/2605](http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/pgsd/article/view/2605).
- Izzaty, R. E. (n.d.). Penerimaan teman sebaya sebagai indikator kemampuan penyesuaian diri : arti penting pengembangan karakter sejak usia dini. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. 1–11.  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132206556/lainlain/paper+untuk+semnas+paud.pdf>.
- Kotler, P., Keller, K. L. (2013). *Manajemen Pemasaran Jilid Kedua*. Jakarta: Erlangga.
- Mappiare, A . (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mubarok, F & Pierewan, A. C. (2018). Pengaruh penerimaan teman sebaya terhadap well-being pada remaja. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 53(9), 1689–1699.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial islami*. Jakarta: PT Refika Aditama
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611–621.  
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>.



- Purnamasari, I., Suharso., & Sumawan. (2018). Kontribusi empati dan dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku prososial siswa di SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 20–26. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk. <https://doi.org/10.1177/0272431605279841>.
- Robbins, S. P. (1999). *Prinsip-prinsip Perilaku Organisasi* Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- Saleem, M., Barlett, C. P., Anderson, C. A., & Hawkins, I. (2017). Helping and hurting others: Person and situation effects on aggressive and prosocial behavior as assessed by the Tangram task. *Aggressive Behavior*, 43(2), 133–146. <https://doi.org/10.1002/ab.21669>.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja edisi 11 jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi 13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tyas, E. S. (2015). Hubungan antara perilaku prososial dengan penerimaan teman sebaya remaja awal. Naskah Publikasi Skripsi: Universitas Islam Indonesia.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Geiger, T. C., & Crick, N. R. (2005). Relational and physical aggression, prosocial behavior, and peer relations: Gender moderation and bidirectional associations. *Journal of Early Adolescence* (Vol. 25, Issue 4).



## Strategi *Coping* pada Mahasiswa Ditinjau dari *Big Five Personality*

Risqa Fuji Lestari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[risqafujilestari@gmail.com](mailto:risqafujilestari@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepribadian dan strategi *coping* jenis *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC). Penelitian ini mengambil sampel 422 mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *multi stage random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala *COPE Inventory* dan *Big Five Inventory*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* PFC maupun strategi *coping* EFC berhubungan dengan semua tipe kepribadian. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya hubungan positif antara strategi *coping* PFC maupun strategi *coping* EFC dengan tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa strategi atau cara seseorang menyelesaikan masalah baik dengan menghadapi masalah ataupun menggunakan emosi berhubungan positif dengan semua tipe kepribadian.

**Kata Kunci:** *strategi coping, mahasiswa, kepribadian*

### Abstract

This study aims to determine the relationship between personality and *coping* strategies of problem-focused coping (PFC) and emotion-focused coping (EFC). The sample of this study was 422 students at Universitas Negeri Yogyakarta. The sampling was taken by using multi-stage random sampling technique. Data collection in this study was carried out using the COPE Inventory scale and the Big Five Inventory scale. The results showed that both the PFC *coping* strategy and the EFC *coping* strategy related with all personality types. This is indicated by a positive relationship between PFC coping strategies and EFC coping strategies with extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness personality types with a significance value of  $p < 0.05$ . This study shows that a person's strategy of solving problems either by facing problems or using emotions is positively related to all personality types.

**Keywords:** *personality, coping strategy, college student*

### Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sebuah status bagi individu yang menjalani studi di jenjang perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa didominasi oleh individu dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terletak pada rentang

usia 18 tahun hingga 25 tahun (Arnett & Tanner, 2006). Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola dan harapan kehidupan baru di mana individu perlu melakukan penyesuaian diri dengan banyak hal baru yang akan atau sedang terjadi (Hurlock, 1996). Pada periode panjang ini individu akan mencoba berbagai hal baru seperti memulai sebuah

usaha, bekerja, merantau jauh dari orangtua, dan menikah. Individu mulai memilih dan mengatur hidupnya sedemikian rupa agar sesuai dengan harapannya. Tidak jarang pada saat proses pencarian ini individu menemui konflik. Konflik atau permasalahan yang terjadi berupa tuntutan dari luar maupun dalam diri individu tersebut.

Konflik dari luar diri individu dapat berupa masalah sosial. Masalah sosial adalah hal-hal yang menyangkut nilai-nilai sosial dan moral dimana masalah tersebut menjadi sebuah persoalan karena menyangkut tata kelakuan yang *immoral*, berlawanan dengan hukum, dan bersifat merusak (Seokanto, 2012). Individu dituntut untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan nilai sosial dan moral dalam bereksplorasi maupun bereksperimen. Berdasarkan konflik dari luar diri individu yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa tuntutan bisa muncul dari masalah sosial ataupun tuntutan lingkungan kepada individu. Individu diharapkan dapat hidup sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, dan mampu mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Tuntutan muncul tidak hanya dari luar, tetapi juga dari dalam diri individu dewasa awal yaitu berupa tugas perkembangan. Menurut Papalia & Feldman (2014) tugas perkembangan dewasa awal ialah tugas perkembangan identitas pada masa peralihan remaja ke dewasa, mengembangkan hubungan dewasa dengan orang tua, perkembangan kepribadian menuju kematangan, fondasi hubungan intimasi seperti cinta dan persahabatan, gaya hidup menikah atau tidak menikah, masa sebagai orang tua, dan ketika pernikahan berakhir akibat perceraian atau ditinggal mati. Tugas perkembangan dewasa awal tersebut dapat menjadi tekanan bagi individu jika tidak dilaksanakan dengan baik.

Tekanan dari konflik atau permasalahan tersebut membuat individu berusaha menyesuaikan ataupun menyelesaikan masalah yang ada. Penyelesaian masalah yang kurang efektif dapat menimbulkan stres. Berbagai macam masalah atau tekanan yang timbul dalam hidup manusia pun dapat menimbulkan stres. Menurut Taylor (2012) stres merupakan kondisi memaknai bahwa suatu kejadian adalah sebagai hal yang membahayakan, menantang, atau mengancam individu. Efek yang dimunculkan oleh stres mengakibatkan individu menjadi lebih rentan terhadap infeksi, gangguan pernapasan, jantung, dan menimbulkan distress serta menyebabkan insomnia (Khosla, 2006).

Salah satu dampak dari stres yaitu terjadinya bunuh diri. Sumber lain mengatakan bahwa bunuh diri adalah penyebab utama kedua kematian di kalangan pemuda yang berusia antara 15 tahun hingga 29 tahun, setelah kecelakaan di jalan, dan di kalangan remaja putri berusia 15 tahun hingga 19 tahun merupakan pembunuh terbesar kedua setelah saat kelahiran ([www.cnnindonesia.com](http://www.cnnindonesia.com)).

Kematian karena bunuh diri merupakan salah satu contoh kasus yang disebabkan oleh stres. Beberapa kondisi yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa individu melakukan berbagai usaha yang dapat mengurangi, menghilangkan, dan meredakan berbagai tekanan yang dialaminya. Berbagai usaha yang dilakukan guna mengatasi tekanan tersebut dikenal dengan istilah *coping* (Lazarus, 1991). Strategi *coping* merupakan sebuah label yang diberikan ketika orang merespon persepsi ancaman, bahaya, dan kehilangan dalam beragam cara (Carver & Connor-Smith, 2010). *Coping* diartikan sebagai proses kepribadian dalam aksi di bawah tekanan yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku sebagai proses individu dalam mengelola

sumberdaya yang ada disekitarnya guna mencegah, mengurangi, dan/atau mengatasi tuntutan, ancaman, bahaya, dan kehilangan yang berasal dari dalam maupun luar individu dalam menghadapi stres (Bolger, 1990, Lazarus & Folkman, 1984; Taylor, 2014; Lazarus, 1991, 1999; Compas et al. 2001 dalam Carver & Connor-Smith, 2010). Berdasarkan pemaparan di atas, *coping* dapat diartikan sebagai sebuah proses kepribadian yang di dalamnya terdapat usaha sadar yang dilakukan secara kognitif maupun perilaku oleh seorang individu guna mencegah, mengurangi, maupun mengatasi berbagai macam tekanan.

Carver, Scheier dan Weintraub (1989) membagi strategi *coping* menjadi empat dimensi atau empat jenis, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *less useful*, dan *recently developed*. *Problem-focused coping* digunakan untuk mengurangi stresor maupun mengatasi stres melalui pemecahan yang melibatkan keterampilan-keterampilan atau cara tertentu (Lazarus et al, 1984). *Emotion-focused coping* digunakan dalam situasi dimana individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres dan mengatur respon emosional terhadap stres (Lazarus et al, 1984). *Dysfunctional coping* atau berbagai bentuk *coping* jenis ini bersifat merusak dan tidak memberikan manfaat atau dampak yang positif. *Recently developed* adalah *coping* yang dilakukan dalam bentuk humor ataupun penggunaan obat-obatan. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti akan menggunakan dua dimensi *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Alasan penggunaan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* karena hasil uji lapangan pada 422 subjek, terdapat dua dimensi *coping* yang sering digunakan, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan dua dimensi *coping* sesuai dengan hasil uji

lapangan bahwa terdapat banyak subjek sering menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Berkaitan dengan *coping*, Taylor (2014) menyebutkan bahwa karakteristik kepribadian membawa setiap orang pada peristiwa stres yang memengaruhi bagaimana individu tersebut mengatasi sebuah peristiwa. Individu yang dalam keadaan tertekan akan menyelesaikan masalah sesuai dengan karakteristik kepribadiannya. Oleh karena itu, kepribadian memengaruhi seseorang dalam melakukan strategi *coping*.

Menurut Lazarus (1961) kepribadian adalah suatu pola atau organisasi disposisi yang disebabkan karena adanya penyebab dari luar diri yang memengaruhi perilaku. Tanpa memahami kepribadian seseorang kita tidak dapat sepenuhnya memahami perilakunya (Lazarus, 1961). Kepribadian dapat memprediksi apa yang akan seseorang lakukan dalam situasi tertentu dan meliputi semua sifat atau karakteristik yang relatif permanen yang menyebabkan konsistensinya suatu perilaku manusia (Margolang & Kolipaking, 2017). Salah satu teori besar mengenai kepribadian, yaitu kepribadian *big five* yang merupakan istilah yang dipelopori oleh Leiss Goldberg pada tahun 1981 untuk analisis faktor dari sifat kepribadian (Jess & Gregory, 2010 dalam Margolang & Kolipaking, 2017).

Teori *big five* kemudian dikembangkan menjadi sebuah teori *Five Factor Model* oleh Robert McCrae & Paul Costa Jr pada tahun 1985. McCrae & Costa melakukan analisis faktor yang menemukan bahwa *trait* atau kata sifat yang dirangkum oleh Cattell dapat dikelompokkan ke dalam lima faktor kepribadian, yaitu *extraversion* (E), *agreeableness* (A), *openness* (O), *conscientiousness* (C), dan *neuroticism* (N) (Pervin, 2005). Tipe kepribadian *big five* memiliki pola kecenderungan dan strategi *coping* yang

berbeda. Secara keseluruhan terdapat tipe kepribadian E, C, dan O yang cenderung berasosiasi dengan *engagement coping*, tipe A dan C memiliki korelasi negatif terhadap *disengagement coping*, dan tipe N berkorelasi positif dengan *disengagement coping* (Connor-Smith & Flachsbar, 2007).

Penelitian *meta-analysis* yang dilakukan oleh Connor-Smith & Flachsbar (2007) menunjukkan bahwa dari lima kepribadian *Big Five Personality* memiliki pola strategi *coping* yang khas. Ditunjukkan dengan kepribadian *neuroticism* memiliki korelasi dengan *disengagement coping* ( $r = 0,27$ ), *withdrawal* ( $r = 0,29$ ), *avoidance* ( $r = 0,13$ ), dan *denial* ( $r = 0,18$ ). Kepribadian *neuroticism* memiliki respons emosional dan fisik yang intens terhadap stres yang menyebabkan individu untuk berusaha meminimalisir *unpleasant arousal* yang muncul melalui *disengagement coping* seperti *wishful thinking*, *withdrawal* dan *denial* yang menjadi sebab adanya korelasi kepribadian *neuroticism* dengan *disengagement coping*, *withdrawal*, *avoidance*, dan *denial*. Studi lain mengenai strategi *coping* adalah studi pada mahasiswa Kwara State University yang dilakukan pada tahun 2013 untuk mengetahui hubungan strategi *coping* dan kepribadian dengan prestasi mahasiswa. Ditemukan dari 240 subjek sebanyak 53% (127 subjek) menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi stres akademik dan 47% (113 subjek) lainnya menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini membuktikan bahwa tipe kepribadian A cenderung lebih berprestasi dan mahasiswa yang menggunakan *problem-focused coping* juga cenderung lebih berprestasi dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan *emotion-focused coping* (Saadu dan Adesoka, 2013).

Kedua penelitian mengenai *coping* dan kepribadian tersebut membuktikan adanya hubungan antara strategi *coping* dan kepribadian. Hal tersebut yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan

penelitian terhadap strategi *coping* dan kepribadian pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang diwakili oleh tiga fakultas, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Seni, dan Fakultas Teknik dari tujuh fakultas sebagai sampel penelitian. Mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa jenjang D3 dan S1 yang memiliki rentang usia 18 tahun hingga 24 tahun. Penelitian ini bertujuan menguji hipotesis adanya hubungan kepribadian dan strategi *coping* jenis *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC) pada mahasiswa UNY.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2019 sampai bulan Oktober 2020. Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Seni, dan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 10.428 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 450 mahasiswa.

### *Prosedur*

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyebaran instrumen (skala strategi *coping* dan skala kepribadian) kepada 450 mahasiswa di usia dewasa awal. Tahap kedua adalah seleksi item dan reliabilitas. Seleksi item dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *Statistics for Windows 21*. Kriteria pemilihan item berdasarkan item total menggunakan batasan  $\geq 0,30$ . Hal tersebut sesuai dengan pendapat Azwar (2015) bahwa batasan minimal koefisien korelasi item total sebesar 0,30 namun batas

tersebut dapat dipertimbangkan untuk diturunkan menjadi 0,20 apabila jumlah butir yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan.

*Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data penelitian diperoleh melalui 2 instrumen penelitian yang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yang digunakan adalah skala strategi *coping* dan skala kepribadian. Skala strategi *coping* terdiri dari 38 item dan skala kepribadian terdiri dari 44 item.

*Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif meliputi analisis deskriptif subjek dan kategori variabel. Uji hipotesis dilakukan melalui analisis korelasi.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

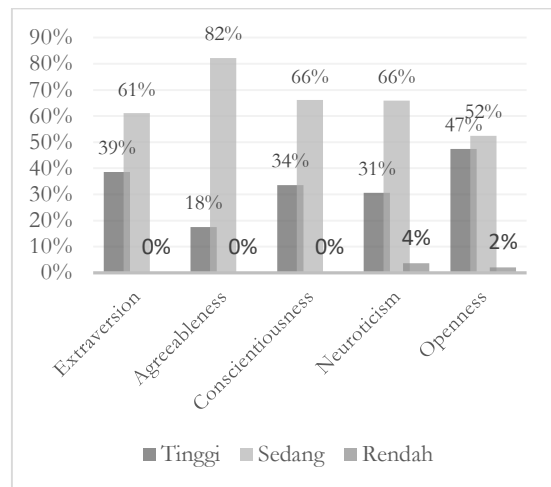
Hasil dari penelitian ini terdiri dari data statistic masing-masing variabel, dan hubungan antara tiga variabel. Berdasarkan hasil analisis karakteristik subjek, ditemukan data sebagai berikut (dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek

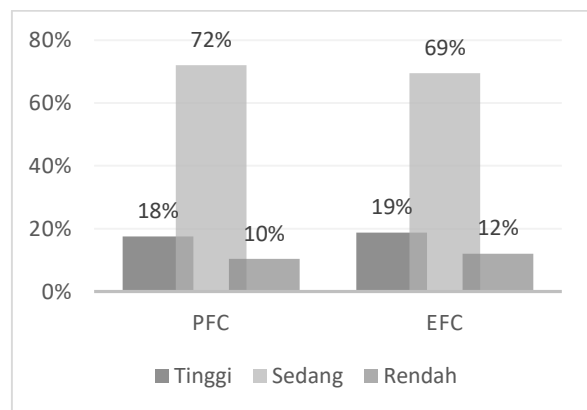
Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	118	28%
Perempuan	304	72%
Jumlah	<b>422</b>	<b>100%</b>

Hasil deskriptif kategorisasi variabel yang diperoleh data seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1 dan Gambar 2. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta rata-rata memiliki kategori sedang pada setiap kepribadian dari jumlah sampel yang berjumlah 442 orang mahasiswa. Mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

cenderung berada pada kategori sedang untuk jenis strategi *coping* PFC dan EFC.



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Kepribadian



Gambar 2. Grafik Kategorisasi Strategi Coping

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Variabel	E	A	C	N	O
PFC	.408**	.280**	.345**	.109*	.451**
EFC	.433**	.263**	.246**	.143**	.350**

\*signifikan pada p<0,05

\*\*signifikan pada p<0,01

Hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi *coping* PFC dan strategi *coping* EFC dengan kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neoroticism*, dan *openness*. Secara keseluruhan ada hubungan antara strategi *coping* PFC dan strategi *coping* EFC

dengan dimensi-dimensi kepribadian dengan

Hasil analisis deskriptif dari kepribadian bahwa mahasiswa UNY yang memiliki kepribadian *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness* cenderung menggunakan strategi *coping* PFC daripada strategi *coping* EFC. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa UNY dengan kepribadian tersebut cenderung menyelesaikan masalah atau mengatasi situasi menekan dengan menggunakan *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah atau cara mengatasi situasi menekan. Sedangkan mahasiswa UNY dengan kepribadian *extraversion* cenderung melakukan *coping* yang berfokus pada emosi. Adapun kepribadian *neuroticism* tidak memiliki korelasi terhadap kecenderungan melakukan *coping* PFC ataupun EFC.

Mahasiswa yang memiliki kepribadian *agreeableness* akan cenderung melakukan *coping* PFC karena seseorang dengan kepribadian ini cenderung memiliki rasa toleran, percaya, dan hati yang lunak. Seseorang dengan kepribadian *agreeableness* akan dapat melihat suatu situasi dengan pemikiran yang terbuka karena memiliki rasa toleransi yang tinggi serta kepercayaan. Rasa toleran yang tinggi dapat membuat seseorang dengan kepribadian ini jauh dapat lebih memaklumi situasi dan kondisi yang terjadi.

Mahasiswa dengan kepribadian *conscientiousness* cenderung menggunakan strategi *coping* PFC karena memiliki karakter dapat diandalkan, terorganisir, menyeluruh, bertanggung jawab, tekun, bekerja keras, dan senang mencapai dan menyelesaikan berbagai hal. Berdasarkan karakter tersebut sesuai dengan aspek-aspek strategi *coping* PFC, yaitu *active coping* atau mengambil langkah untuk mengurangi atau menyelesaikan suatu masalah yang berhubungan dengan karakter dapat diandalkan sehingga mengambil langkah pasti. *Planning* sesuai dengan karakter terorganisir yang senang merencanakan

dan mempersiapkan berbagai hal dan upaya guna mengatasi situasi, *suppression of competing activities* juga sesuai dengan karakter tekun karena fokus hanya pada penyelesaian masalah atau situasi menekan. *Restraint coping* dan *instrumental social support* sesuai dengan karakter bekerja keras dan senang mencapai dan menyelesaikan berbagai hal di mana seseorang dengan kepribadian ini akan cenderung mencari bantuan dalam bentuk dukungan moral maupun lainnya.

Kepribadian *openness* yang cenderung lebih menggunakan strategi *coping* PFC. Kepribadian ini memiliki karakter yang menonjol pada minat yang luas dan bersedia mengambil risiko, memiliki pemikiran terbuka, kreatif, imajinatif, dan intelegensi. Seseorang yang memiliki minat yang luas serta bersedia mengambil risiko akan jauh lebih berani dalam mengambil langkah untuk mengurangi masalah atau situasi menekan. Karakter dengan pemikiran terbuka juga selaras dengan aspek strategi *coping* PFC, yaitu *planning* atau berpikir dan merencanakan sesuatu. Tingkat intelegensi yang tinggi juga sesuai dengan aspek strategi *coping* PFC, yaitu *suppression of competing activities*.

Satu-satunya kepribadian pada mahasiswa UNY yang cenderung menggunakan strategi *coping* EFC ialah kepribadian *extraversion*. Kepribadian ini memiliki karakter asertif, suka berteman, senang berbicara, memiliki interaksi sosial yang tinggi juga aktif. Karakter-karakter tersebut ternyata tidak membuat mayoritas mahasiswa UNY dengan kepribadian *extraversion* lebih memilih strategi *coping* PFC. Aspek *positive reinterpretation* atau menginterpretasi ulang stresor menjadi lebih positif berhubungan dengan karakter suka berteman. Hal tersebut yang membuat seseorang dengan kepribadian ini dapat memiliki teman dan interaksi sosial yang tinggi juga aktif karena dapat berlawanan dengan karakter asertif yang cenderung

menyampaikan segala sesuatu yang dipikirkan dan dirasa baik ataupun buruk. Aspek *emotion social support* atau mencari simpati dari orang lain juga berhubungan dengan karakter kepribadian *extraversion* yang memiliki interaksi sosial yang tinggi juga aktif.

Satu kepribadian lain yang tidak memiliki kecenderungan dalam pemilihan strategi *coping* PFC dan strategi *coping* EFC namun memiliki hubungan dengan kedua strategi *coping* tersebut, yaitu kepribadian *neuroticism*. Kepribadian ini memiliki karakter keadaan emosi yang positif seperti merasa aman secara psikologis, tenang juga santai, di lain sisi juga memiliki kecemasan, depresi, kemarahan, dan adanya rasa malu. Hal tersebut karena karakter dari kepribadian ini cukup mewakili atau saling berhubungan kedua strategi *coping* PFC dan strategi *coping* EFC.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi *coping* dengan kepribadian. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya hubungan positif pada strategi *oping* PFC dan strategi *coping* EFC dengan semua dimensi kepribadian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa strategi atau cara seseorang menyelesaikan masalah baik dengan menghadapi masalah ataupun menggunakan emosi berhubungan positif dengan semua dimensi atau bentuk kepribadian.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta  
Mahasiswa diharapkan memilih strategi *coping* yang dirasa tepat dan

sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi karena pemilihan strategi *coping* tidak ada yang baik maupun buruk melainkan waktu pemilihan strategi *coping* yang tepat atau tidak tepat dalam menghadapi suatu situasi. Jika menemukan situasi yang dirasa menimbulkan stres dan tidak dapat menemukan pemilihan strategi *coping* yang tepat, mahasiswa diharapkan untuk langsung menghubungi pembimbing akademik selaku penasihat akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan cakupan generalisasi yang luas. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan faktor lain yang dinilai dapat memengaruhi terhadap pemilihan strategi *coping* pada mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Arifin, Zainal. (2009). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Azwar, S. (1992). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian (edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas (edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in 21st century*. Ashington DC: American Psychology Association.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: a prospective study. *Journal*



- of Personality and Social Psychology*, 59(3), 525-571.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, Charles S., & Connor-Smith, J.K. (2010). Personality and coping. *Annual Review Psychology*, 61, 679-704.
- Chaplin, J.P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Connor-Smith, J.K., & Flachsbar, C. (2007). Relations between personality and coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107. DOI:10.1037/0022-314.93.6.1080
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2007). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: PT Erlangga.
- John, O.P., & Srivastava, S. (1999). *The big-five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspective*. In. L.A. Pervin & O.P. John (Edit), *Handbook of Personality: Theory and research* (Vol 2, pp. 102-138). New York: Guildford Press.
- Kaur, R., Chodagiri, V.K., & Reddi, N.K. (2013). A psychological study of stress, personality, and coping in police personnel. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(2), 185-192.
- Khosla, M. (2006). Positive affect and coping with stress. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(2), 185-192.
- Lazarus, R.S. (1961). *Adjusment personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist* 46, 325-367.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York; Springer.
- Liong, Choong-Yeun & Yeoh, Hui-Ping. (2011). Relationship between Personality and Coping with Stress among Undergraduates of Universiti Kebangsaan Malaysia. *Procedng of The Annual International Conference Syiah Kuala University*, 1, 2.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi orang dewasa bagi penyesuaian dan pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Margolang, R.H., Kolopaking, R. (2017) Pengaruh kepribadian big five dan coping stress terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa kedokteran di Jakarta. *Journal of Psychology*, 22, 255-274.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2006). *Personality in adulthood, a five factor theory perspective*. New York: The Guildford Press.
- Monica W. (2013). *Hubungan antara kepribadian neuroticism dengan disengagement coping stress* (Skripsi).
- Papalia, D.E. & Feldman, R.D. (2014). *Human development (perkembangan manusia edisi 12 buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D.E. & Feldman, R.D. (2015). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pervin, L.A., Cervone, D., & John, O.P. (2005). *Personality: Theory and research*. Hoboken. NJ: Wiley.
- Saadu, U.T. (2013). Personality types and coping strategies as correlates of students' academic achievement.

*Journal of Educational and Social Research, 3, 17-24.*

Santrock, J.W. (2013). *Life-span development 14th ed.* New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Sindhuja, C.V., Srivastava, J.K., gambhir, S., & Chaturvedula, S. (2013). A study on trait emotional intelligence and personality type of Indian military pilots: a preliminary study. *Ind J Aerospace Med, 57(1), 1-12.*

Soekanto, Soerjono. 2012. *Sosiologi suatu pengantar.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabet.

Sugiyono. (2016). *Statistika untuk penelitian.* Bandung: Alfabet.

Sundayana. (2015). *Statistika penelitian pendidikan.* Bandung: Alfabet.

Taylor, S.E. (1999). *Health psychology.* Boston: McGraw-Hill.

Taylor, S.E. (2012). *Health psychology.* Singapore: McGraw-Hill.

Taylor, S.E. (2014). *Health psychology.* Singapore: McGraw-Hill.

Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology, 42, 335-347.*



## Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Sudah Menikah

*Hamzah Zulfikar, Siti Rohmah Nurbayat<sup>2</sup>*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[pesanhamzah@gmail.com](mailto:pesanhamzah@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mendeskripsikan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang sudah menikah dan strategi *coping* yang dilakukannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek adalah mahasiswa yang sudah menikah dengan minimal usia pernikahan satu semester (6 bulan). Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara interview. Instrumen dalam penelitian ini yaitu peneliti sendiri dengan dibantu pedoman wawancara dan alat perekam suara. Uji keabsahan data dilakukan dengan *member checking* dan triangulasi data. Teknik analisis data menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul pada mahasiswa yang sudah menikah adalah masalah kekhawatiran, keturunan, dan masalah ekonomi. Dari masalah-masalah tersebut, strategi *coping* yang digunakan adalah *problem-focused coping*, *emotional-focused Coping*, dan Strategi *religious-focused coping*.

**Kata Kunci:** *mahasiswa sudah menikah, strategi coping*

### Abstract

This study aims to examine and describe the problems that occur in married students and their coping strategies. This research used a qualitative approach and purposive sampling technique. The subject's criteria were the married students with at least one semester (6 months) of marriage. The data were collected by interview. The instrument in this study was the researcher himself, assisted by an interview guide and voice recorder. The data validity test was done through member checking and data triangulation. The data were analyzed using descriptive qualitative approach. The results showed that the problems that arose among married students were worries, heredity, and economic problems. From these problems, the coping strategies they used were problem-focused coping, emotional-focused coping, and religious-focused coping strategies.

*Keywords: married students, coping strategy*

### Pendahuluan

Menikah pada saat masih menempuh pendidikan di bangku sekolah masih menjadi perdebatan di Indonesia walaupun sekarang ini banyak anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah yang

sudah melakukan pernikahan dan memilih untuk berhenti sekolah. Lain halnya bagi mereka yang menikah pada saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mereka sudah diperbolehkan melakukan pernikahan walaupun mereka masih menyangkal status sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang memutuskan untuk menikah pada saat masih menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi yaitu karena mereka merasa sudah siap dan sudah cukup matang untuk membina rumah tangga karena pada umumnya mereka sudah mencapai umur 18 tahun keatas (Habibahi, Aisyiyah, & Ningrum, 2012).

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (UU No. 1 tahun 1974). Batasan usia pernikahan di Indonesia menurut Undang-Undang No. 1 tahun 1974 ayat 1, pernikahan dapat dilakukan apabila pihak perempuan minimal berusia 16 tahun dan pihak laki-laki berusia minimal 19 tahun.

Bagi mahasiswa yang memutuskan untuk berkeluarga harus siap dengan tanggung jawab ganda yang akan terjadi pada dirinya, dimana mereka harus membagi waktu antara kuliah dengan keluarga. Selain berkewajiban untuk menyelesaikan kuliahnya, mereka sudah berkeluarga dituntut untuk mencari nafkah dan mengurus keluarganya (Sari & Nurwidawati, 2013).

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa yang sudah menikah dan mereka mengatakan ada banyak kekagetan setelah menikah. Banyak hal-hal yang belum dibayangkan terjadi, tuntutan-tuntutan sosial, moral, ekonomi yang belum dipersiapkan. Peneliti juga mendapatkan data dimana pada tahun 2014 di UNY terdapat mahasiswi dari FT menikah pada saat ia berada di semester 3, sedangkan ia belum mempersiapkan diri secara matang tentang pernikahan. Kemudian di semester berikutnya mahasiswi tersebut mengorbankan perannya sebagai istri dan bercerai dengan suaminya (Wawancara, 7 Oktober 2019).

Peneliti juga melakukan wawancara pada salah satu alumni UNY yang dulu melakukan pernikahan ketika menginjak semester 6 di FIP, ia mengatakan sudah mengetahui konsekuensi dari pernikahan di masa sebagai mahasiswa. Ia juga mengatakan dampak dari pernikahan secara langsung adalah pembagian waktu dari yang fleksibel ketika masih bujang menjadi tidak lagi se-fleksibel itu, apalagi ketika memiliki anak (Wawancara, 8 Oktober 2019). Sehingga dari waktu yang terbagi akan berdampak juga pada waktu masa studi kuliahnya. Subjek memerlukan waktu 14 semester untuk menyelesaikan studi dan bisa disebut terlambat lama karena idealnya mahasiswa selesai studi pada semester 8.

Mampu untuk menentukan prioritas merupakan hal penting bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga karena dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Afrida (2017) menunjukkan bahwa konflik yang dialami oleh mahasiswa yang sudah berkeluarga yaitu *time based conflict*, yaitu konflik tidak seimbang nya pembagian waktu antar peran. Waktu untuk pemenuhan suatu peran dapat mengurangi waktu untuk memenuhi peran yang lainnya sehingga membuat kerugian pada peran yang lain karena waktu yang digunakan kurang dan dapat menjadi permasalahan di dalam kehidupan mahasiswa yang sudah berkeluarga.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Habibahi, Aisyiyah, dan Ningrum (2012) menunjukkan bahwa status perkawinan bagi mahasiswa dapat mempengaruhi prestasi akademik yang diraih baik dilihat dari proses perkuliahan maupun indeks prestasi yang diperoleh karena bertambahnya beban bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga. Mahasiswa yang sudah berkeluarga sering terlambat masuk kelas perkuliahan karena alasan mereka mengurus keluarga terlebih dahulu sebelum berangkat kuliah dan frekuensi kehadiran perkuliahan mereka

menurun. Selain itu mahasiswa yang sudah berkeluarga juga mengalami permasalahan dalam penyelesaian tugas kuliah, mereka merasa terhambat dalam menyelesaikan tugas kuliah dan sering tidak ikut mengerjakan tugas kelompok karena mereka juga harus membagi waktunya dengan tugas-tugas rumah tangga, sehingga menyebabkan indeks prestasi sebelum dan sesudah menikah rata-rata mengalami penurunan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Nurwidawati (2013) menunjukkan bahwa permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan pernikahan mahasiswa ialah sulit untuk menyesuaikan diri dengan pasangan karena selain menyesuaikan diri dengan pasangan juga harus membagi waktu untuk menyesuaikan diri dengan keluarga pasangannya, penyesuaian diri dengan peran sebagai orang tua, dan penyesuaian diri dengan waktu untuk kuliah.

Berbeda dari yang lain, penelitian yang dilakukan oleh Rohman (2010) tentang “implikasi pernikahan pada masa studi terhadap prestasi belajar” menghasilkan (1) perkembangan hasil prestasi yang diraih setelah menikah tidak ada yang menurun, tapi setidaknya tetap bertahan bahkan semakin meningkat, (2) perkembangan keaktifan dalam mengikuti perkuliahan setelah menikah bervariasi, ada yang semakin aktif, menurun, sama-sama aktif, dan ada yang sama-sama sering bolos kuliah baik sebelum maupun sesudah menikah, (3) pernikahan dapat mempengaruhi studi dalam tiga hal yaitu motivasi, keaktifan, dan perubahan gaya belajar, (4) pernikahan tidak berimplikasi secara langsung terhadap prestasi yang diraih, akan tetapi pernikahan berpengaruh terhadap beberapa faktor keefektifan belajar yang pada akhirnya baru dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih.

Memiliki dua peran yaitu menjadi mahasiswa dan menjadi seorang istri atau suami tentu menjadi tidak mudah untuk bisa menyeimbangkan porsi kedua peran tersebut. Menurut Vaez dan Juhari (2017) sulit untuk mendapatkan keseimbangan antara pendidikan dan kehidupan perkawinan karena membutuhkan banyak usaha dan perhatian dari kedua pasangan. Oleh karena itu stres dapat menjadi faktor resiko yang menonjol dari pendidikan dan kehidupan pernikahan

Menurut Kholidah dan Alsa (2012), kebanyakan mahasiswa mengalami stres karena adanya tuntutan akademik untuk memahami materi yang banyak dengan intensitas waktu yang relatif sedikit. Selain itu adanya ujian dengan banyaknya materi yang diujikan juga dapat menyebabkan stres tinggi bagi mahasiswa. Menurut Aswati (2017) bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga kehidupannya pun otomatis berubah dan menjadi memiliki peran ganda. Beban berat yang diberikan oleh peran ganda tersebut dapat menjadi sumber stres bagi para mahasiswa yang sudah menikah.

Menurut Lazarus (dalam Carver, Weintraub, & Scheier, 1989), saat menghadapi stres individu akan berusaha memilih satu respon dari berbagai alternatif respon yang dimilikinya dan berupaya menjalankannya. Upaya individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres disebut *coping*. Dalam menghadapi tuntutan eksternal maupun internal dalam suatu situasi yang menimbulkan stres, individu memiliki dua alternatif pilihan *coping*, yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman dalam Carver, Weintraub & Scheier, 1989). *Problem-focused coping* merupakan tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah ataupun mencari informasi yang relevan dengan solusi, sementara *emotion-focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi reaksi emosional negatif yang ditimbulkan oleh stres.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian yang berjudul Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Sudah Menikah ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif naratif.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta, pada 13 Desember 2019 hingga 18 Februari 2020.

### *Target/ Subjek Penelitian*

Responden atau subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jenjang S-1. Pemilihan subjek menggunakan teknik pengambilan dengan sampel non probabilitas (*non probability sampling*) dengan jenis *purposive sampling*. Berikut karakteristik informan dalam penelitian ini:

1. Berstatus mahasiswa yang dibuktikan dengan adanya KTM atau KRS.
2. Berstatus menikah yang dibuktikan dengan adanya buku nikah.
3. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent*.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Dalam penelitian ini, metode wawancara digunakan sebagai teknik pengumpul data utama. Instrumen pengumpulan data yang digunakan, yaitu berupa pedoman wawancara. Wawancara akan direkam, rekaman wawancara ini digunakan untuk membantu peneliti mengidentifikasi bagian-bagian dari penelitian yang ditemukan selama wawancara atau data sebelumnya serta melaporkan berbagai catatan yang didapat selama wawancara.

### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif dengan metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Data yang diperoleh dari penelitian ini melalui

wawancara dan kuesioner terbuka akan dianalisis dengan langkah-langkah berikut:

#### 1. Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan metode wawancara dan kuesioner terbuka. Sebelum melakukan pengumpulan data peneliti terlebih dahulu menghubungi dan menemui setiap responden untuk memberikan *informed consent*. Setelah memberikan *informed consent* peneliti melakukan wawancara yang bertujuan untuk memperoleh data dari responden di tempat dan waktu yang sudah ditetapkan.

#### 2. Reduksi Data

Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Pada tahap ini peneliti mengubah file rekaman ke dalam bentuk teks, yang termasuk di dalamnya adalah transkripsi wawancara, men-scanning materi, mengetik data lapangan, kuesioner, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

#### 3. *Display* Data

Pada tahap *display* data, data setengah jadi yang sudah diolah dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur tema yang jelas selanjutnya dimasukkan ke dalam matriks kategorisasi. Matriks kategorisasi berisi kategori tema yang kemudian dipecah dalam bentuk sub-kategori tema yang lebih konkret dan sederhana serta diakhiri dengan pemberian kode (*coding*) dari sub-kategori tema tersebut.

#### 4. Kesimpulan/Verifikasi

Dalam tahap kesimpulan teknik analisis data kualitatif model interaktif terdapat tiga langkah yang perlu dilakukan, antara lain menguraikan sub-kategori tema dalam tabel kategorisasi dan koding disertai quote verbatim wawancaranya, selanjutnya menjelaskan hasil temuan penelitian dengan menjawab pertanyaan penelitian

berdasarkan aspek/dimensi/komponen dari *central phenomenon*, yaitu strategi *coping*, dan terakhir membuat kesimpulan dengan memberikan penjelasan kesimpulan dari jawaban pertanyaan penelitian yang diajukan.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, keempat subjek memiliki berbagai masalah, yaitu masalah merasa khawatir/takut, masalah relasi, masalah dengan pernikahan itu sendiri, masalah keturunan, masalah akademik, masalah keuangan/ekonomi, dan stres.

Permasalahan yang muncul pada keempat subjek memiliki kesamaan berupa masalah dalam relasi dan masalah dengan pernikahan. Kemudian ada masalah kekhawatiran dan masalah akademik yang hanya muncul pada subjek AF, masalah stres yang muncul pada subjek AF dan DW, masalah ekonomi atau keuangan pada subjek DW dan DV, serta masalah keturunan pada subjek AF dan UT.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fauziah & Widuri, 2007) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang dialami oleh subjek yang merasakan khawatir terhadap berbagai hal dalam menjadi mahasiswa yang sudah menikah yang belum pernah ia jalani sebelumnya.

Soerjono Soekanto (2012) menyebutkan beberapa penyebab konflik yang terjadi dalam masyarakat antara lain perbedaan antara individu-individu, perbedaan kebudayaan, perbedaan kepentingan, dan perubahan sosial.

Beberapa faktor penyebab konflik yang telah disebutkan diatas dapat menjadi pemicu konflik relasi yang terjadi dalam kehidupan mahasiswa yang sudah menikah. Subjek penelitian juga menyebutkan permasalahan dalam relasi yang sesuai dengan pernyataan tersebut.

Masalah dengan pernikahan yang muncul di penelitian ini berupa hal-hal yang tidak bisa dilakukan atau dilanjutkan karena subjek sudah menikah. Contohnya mimpi-mimpi di masa lajang seperti lanjut studi S2 dimatikan dan lebih prioritas ke keluarga dan anak, atau tidak bisa mengikuti ajang duta bahasa dan duta pendidikan karena syarat untuk mengikutinya adalah masih lajang.

Masalah akademik yang muncul pada salah satu subjek penelitian adalah masalah Tugas Akhir Skripsi yang tidak segera diselesaikan, hal ini dikarenakan subjek memiliki tanggung jawab baru sebagai seorang suami dan harus bekerja untuk memberikan nafkah kepada keluarganya. Ia pun kini dikaruniai seorang anak sehingga menyebabkan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan studi S1 terlupakan.

Menurut Chen dan Volpe (1998), literasi keuangan adalah pengetahuan untuk mengelola keuangan dalam pengambilan keputusan keuangan. Pengetahuan keuangan meliputi: pengetahuan umum keuangan pribadi, tabungan dan pinjaman, asuransi, dan investasi. Berdasarkan teori tersebut masalah yang muncul pada subjek penelitian dalam keuangan disebabkan karena kurangnya literasi keuangan sehingga muncul masalah seperti tidak ada tabungan dan juga kesulitan ketika menyambut masa pembayaran biaya pendidikan.

Sarafino (2006) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan,

menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Ardani (2007) mendefinisikan stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Tabel 1. Masalah yang Muncul dan Strategi Penyelesaian

Masalah yang Muncul	A F	D W	U T	D V
Kekhawatiran/ketakutan	✓			
Masalah dalam Relasi	✓	✓	✓	✓
Masalah Akademik	✓			
Masalah dengan Pernikahan			✓	✓
Masalah Keinginan yang Terhambat	✓	✓		
Masalah Ekonomi/Keuangan		✓		✓
Masalah keturunan	✓		✓	
Stres	✓	✓		

Tabel 2. Strategi Penyelesaian Masalah

Strategi Penyelesaian Masalah	A F	D W	U T	D V
Mencari informasi, nasehat, atau dukungan dari orang lain	✓			✓
Menghindari dan melupakan masalah	✓			
Mencari dukungan emosional	✓			
Melakukan ritual keagamaan	✓	✓		
Mengendalikan diri	✓	✓		
Membentuk langkah-langkah penyelesaian	✓		✓	✓
Menyelesaikan secara langsung	✓	✓	✓	✓
Menerima situasi seraya mencari solusi	✓		✓	
Memandang dari sudut positif masalah	✓			
Mengabaikan		✓		✓
Mencari makna dari masalah			✓	

Masing-masing subjek memiliki permasalahan yang berbeda-beda dan tentu saja memiliki cara penyelesaian yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan masing-masing memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Seperti AF yang menjadi subjek laki-laki satu-satunya dalam penelitian ini, sehingga ia memiliki peran sebagai suami. Ia juga satu-satunya yang sudah memiliki anak, sehingga tentu saja berbeda permasalahan dan penyelesaiannya dengan subjek yang lain.

Kemudian DW yang menikah dengan orang Makassar yang memiliki budaya dan watak yang sangat berbeda dengan orang Jawa, kemudian ia satu-satunya yang LDR dengan suami berbeda pulau. Hal ini juga menjadikannya memiliki masalah dan cara penyelesaian yang khas.

UT memiliki masalah yang berbeda juga di mana ia tinggal bersama suaminya yang rumahnya berdekatan dengan keluarganya. Selain itu, mayoritas di daerah tempat tinggal suaminya afiliasi ke NU dan tempat asal UT adalah Muhammadiyah. Hal tersebut pun memunculkan masalah yang khas.

Subjek DV memiliki latar belakang broken home, orang tuanya bercerai dan sudah memiliki keluarga sendiri-sendiri. Ia juga merantau sendiri ke Jawa pada masa remaja dan berpindah agama, sehingga ia tidak memiliki keluarga sama sekali. Tentulah ini menjadi permasalahan sendiri dan cara penyelesaian yang berbeda.

Perbedaan cara penyelesaian masalah tersebut dapat terjadi dikarenakan faktor-faktor yang memengaruhi seperti yang dikatakan oleh Hapsari, Karyani, & Taufik (2002) bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi penggunaan EFC, yaitu: usia, jenis kelamin, dan kepribadian. Sedangkan faktor-faktor yang memengaruhi PFC terdapat pendapat yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu: kesehatan dan energi,



keyakinan yang positif, kemampuan pemecahan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul pada mahasiswa yang sudah menikah adalah masalah kekhawatiran, masalah dalam relasi, masalah dengan pernikahan, masalah akademik, masalah keturunan dan masalah ekonomi. Strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa yang sudah menikah untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya adalah *planfull problem solving*, *emotion focused coping*, dan strategi *coping* berbasis religi.

### Saran

1. Bagi mahasiswa yang memiliki intensi untuk menikah, agar mempersiapkan dengan baik dan matang segala hal dalam menyambut pernikahan semasa menjadi mahasiswa untuk mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang muncul dalam kehidupan sebagai mahasiswa yang sudah menikah nantinya.
2. Bagi mahasiswa yang sudah menikah, saat menjumpai suatu permasalahan agar menerapkan strategi coping baik *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan/atau strategi *coping* berbasis religi. Penerapan strategi coping yang tepat diharapkan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, namun dalam pembahasan aspek yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan subjek dan metode penelitian yang berbeda agar didapatkan

hasil dan pembahasan yang lebih luas mengenai strategi *coping*. Saran ini ditulis untuk menambahkan wawasan, perbandingan dan penyempurnaan bagi peneliti sebelumnya dan penelitian berikutnya.

### Daftar Pustaka

- Afrida, E. N. (2017). Makna konflik peran pada mahasiswa dengan peran ganda. *Jurnal Wabana*, 68(1). 23-26.
- Ardani, T. A. (2007). *Psikologi klinis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Aswati. (2017). Konflik peran ganda, rasa cinta dan kepuasan pernikahan pada mahasiswi yang sudah berumah tangga. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 83-93.
- Carver, S., Scheier, F. Micheal., & Weintraub, K. J. (1989). Assesing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chen, H. dan Volpe, R. P. (1998). An analysis of personal financial literacy among college students. *Financial Services Review*, 7(2), 107-128
- Fauziah, Fitri dan Julianti Widuri. (2007). *Psikologi Klinis Abnormal Dewasa*. Jakarta: UI-Press.
- Habibahi, U., dkk. (2012). *Studi tentang status perkawinan mahasiswa reguler PGSD Tegal hubungannya dengan prestasi akademik*. Semarang: Journal of Elementary Education 1. Jurusan PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Hapsari, R.A. Karyani, U. & Taufik. (2002). Perjuangan hidup pengungsi kerusuhan etnis (studi kualitatif tentang bentuk-bentuk

perilaku coping pada pengungsi di Madura). *Indigenus*, 6 (2).

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company.Inc.

Rohman, H. N. (2010). *Implikasi pernikahan pada masa studi terhadap prestasi belajar*. Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sarafino. E. P. (2006). *Health Psychology: Biosychosocial interactions. 5th edition*. New York: John Wiley & Sons . Inc.

Sari & Nurwidawati. (2013). Studi kasus kehidupan pernikahan mahasiswa yang menikah saat menempuh masa kuliah. *Jurnal Studi Psikologi*, 2(2).

Soekanto, S. (2012). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974. Tentang Perkawinan.



## Pengaruh Kecemasan Komunikasi terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Individu di Usia *Emerging Adulthood*

*Devinta Galih Wigati, Siti Rohmah Nurhayati*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[dewintagalih@gmail.com](mailto:dewintagalih@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan komunikasi dengan intensitas penggunaan media sosial pada individu usia *emerging adulthood*. Penelitian dilakukan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menyebarkan kuesioner kepada responden secara online melalui *google form*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling* dan mendapatkan 400 responden. Alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan komunikasi dan skala intensitas penggunaan media sosial. Analisis data penelitian ini dilakukan dengan cara uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mampu memprediksi intensitas penggunaan media sosial ( $F=93,337$ ;  $\alpha=0,000$ ;  $p<0,05$ ). Kecemasan komunikasi dapat memprediksi intensitas penggunaan media sosial dengan nilai kontribusi sebesar 19%.

**Kata Kunci:** *kecemasan komunikasi, intensitas penggunaan media sosial, emerging adulthood.*

### Abstract

This study aims to find out the impact of communication anxiety on the intensity of social media use in individuals at the age of *emerging adulthood*. The study was conducted in the province of Yogyakarta special region by giving the online questionnaire to the respondents through google form. This research used accidental sampling method and obtained 400 respondents. The data was collected through the scale of communication anxiety and the scale of intensity of social media use. The data analysis technique used the simple linear regression tests. The result of this study showed that communication anxiety was able to predict the intensity of social media use ( $F=93,337$ ;  $\alpha=0,000 < 0.05$ ). Communication anxiety can predict the intensity of social media use with a contribution value of 19%.

**Keywords:** *anxiety communication, intensity of social media use, emerging adulthood*

### Pendahuluan

Internet merupakan salah satu hasil dari teknologi informasi yang sedang berkembang pada era digital sekarang ini. Internet memberikan kesempatan pada pemakainya di seluruh dunia untuk berkomunikasi. Salah satu situs dalam internet yang menjadi wadah komunikasi adalah Social Networking Sites (SNS) atau biasa dikenal dengan nama media sosial.

Berdasarkan data survey yang dilakukan oleh We Are Social dan

Hootsuite, tercatat bahwa per Januari 2019 sebesar 4.388 miliar orang di seluruh dunia merupakan pengguna internet dan 3.484 miliar orang diantaranya merupakan pengguna aktif media sosial. Di Indonesia sendiri, tercatat bahwa per Januari 2019 sebesar 150 juta orang merupakan pengguna internet dan 150 juta orang tersebut juga merupakan pengguna aktif media sosial. Selain itu, Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Hootsuite We Are Social (2019), pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh masyarakat

yang berusia di rentang usia 18 hingga 24 sebesar 16,5% dari total keseluruhan pengguna media sosial. Arnett (2013) mengatakan bahwa di rentang usia tersebut individu berada di masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, atau disebut dengan masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*).

Pada masa *emerging adulthood*, individu memiliki tugas untuk membentuk relasi yang intim dengan orang lain (Erikson dalam Papalia, 2012). Palupi et al (2016) menyampaikan bahwa komunikasi merupakan salah satu cara yang digunakan oleh individu untuk berinteraksi ke individu lainnya. Komunikasi merupakan hal penting dalam proses interaksi dan sosialisasi, namun secara aktualisasinya masih banyak individu yang merasa cemas ketika ia akan dan atau sedang berkomunikasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus dan Kurniawan (2018) individu di masa *emerging adulthood* cenderung kurang stabil dalam mengelola hubungan interpersonalnya, sehingga menyebabkan terhambatnya proses interaksi dan komunikasi. Perasaan takut, khawatir, dan cemas akan muncul ketika seseorang mengalami hambatan dalam komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Kecemasan tersebut menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan orang lain.

Kecemasan menurut Atkinson (1996) merupakan suatu emosi tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti 'kekhawatiran', 'keprihatinan', dan 'rasa takut', yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. McCroskey (1982) menyampaikan bahwa menurutnya, kecemasan komunikasi, atau yang ia sebut sebagai *communication apprehension*, adalah suatu rasa takut yang dialami oleh individu yang terkait dengan komunikasi, baik itu secara langsung maupun tidak langsung.

Kecemasan komunikasi ini merujuk pada rasa malu, keengganan dalam berkomunikasi, ketakutan berbicara di depan umum, dan sikap pendiam selama interaksi komunikasi (DeVito, 2001). Kecemasan komunikasi merupakan bentuk reaksi negatif dari individu yang dialami ketika berkomunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum, maupun komunikasi massa (Burgoon & Ruffner, 1978).

Pada survey pra-penelitian memperlihatkan bahwa sebesar 52,1% dari total 35 orang individu di masa *emerging adulthood* di wilayah Yogyakarta mengalami kecemasan komunikasi, yang artinya individu di usia *emerging adulthood* merasa cemas ketika atau akan terlibat dalam situasi interaksi komunikasi. Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi akan merasa sangat khawatir, gelisah, dan takut ketika ia harus berbicara dengan orang lain, sehingga mereka akan mencari dan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara non-verbal atau tertulis untuk akses mereka berkomunikasi. Media komunikasi non-verbal ada banyak jenis dan macamnya, namun di era modern dan teknologi seperti sekarang ini, media yang mudah ditemui dan digunakan adalah internet dan media sosial. Media sosial akan dimanfaatkan sebagai satu-satunya media yang efektif bagi seseorang yang memiliki rasa malu, gugup, diam, dan memilih untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain kepada dirinya (Gecer & Gumus, 2010).

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa individu di usia *emerging adulthood* ini cenderung kurang stabil dalam mengelola hubungan interpersonal, sehingga ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola hubungan interpersonal maka mereka akan cenderung menggunakan internet dan media sosial, karena kegiatan *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan dan hubungan sosial mereka

(Smahel, 2012). Apabila kebutuhan akan komunikasi itu terpenuhi melalui komunikasi di media sosial, mereka yang mengalami kecemasan komunikasi akan lebih memilih untuk berkomunikasi menggunakan media sosial dan cenderung akan menggunakan media sosial lebih intens jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kecemasan komunikasi. Hal tersebut dapat menjadi berbahaya ketika media sosial menjadi fokus utama sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan menjalin hubungan interpersonal mereka, karena hal tersebut dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan internet, yang berupa ketergantungan pada media internet dan media sosial (Soliha, 2015).

Kecenderungan penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi terlihat dari hasil survey pra-penelitian yang dilakukan kepada 35 orang individu di masa *emerging adulthood* di wilayah Yogyakarta. Hasil survey menyatakan bahwa mereka yang menggunakan media sosial, dalam sehari bisa membuka dan mengaksesnya sebanyak lebih dari 4 kali dan waktu penggunaannya selama lebih dari 3 jam per harinya. Penggunaan media sosial tersebut termasuk ke dalam penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah penelitian yang diajukan yaitu bagaimanakah pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia *emerging adulthood*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti dan mengkaji bagaimana pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia *emerging adulthood*. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah memperkaya kajian konsep kecemasan komunikasi dan intensitas penggunaan media sosial.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2020. Penelitian dilaksanakan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 18 hingga 25 tahun di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 400 orang.

### *Prosedur Penelitian*

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyebaran instrumen (skala kecemasan komunikasi dan skala intensitas penggunaan media sosial) kepada 400 individu di usia *emerging adulthood*. Tahap selanjutnya adalah seleksi item dan reliabilitas. Seleksi item dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS for Windows 23. Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total menggunakan batasan  $\geq 0,30$ . Hal tersebut sesuai pendapat Azwar (2015) bahwa batasan minimal koefisien korelasi item-total sebesar 0,30, namun batas tersebut dapat dipertimbangkan untuk diturunkan menjadi 0,20 apabila jumlah butir yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan.

### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif meliputi analisis deskriptif subjek dan analisis kategori variabel. Uji hipotesis dilakukan dengan melalui analisis regresi.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis karakteristik subjek, ditemukan data sebagai berikut (dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2). Deskripsi Data Statistik Hasil Penelitian Regulasi Emosi

Tabel 1. Data Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	267	66,75%
Laki-Laki	133	33,25%
Total	400	100%

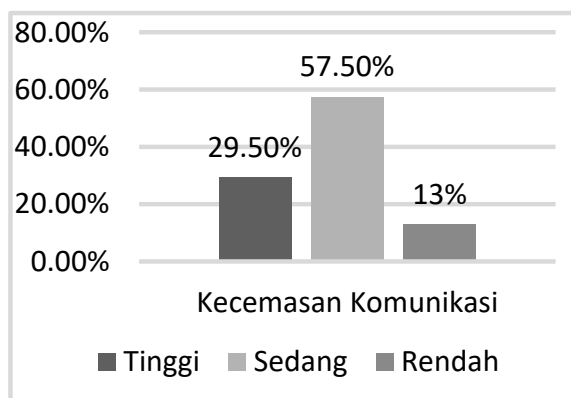
Tabel 2. Deskripsi Usia Subjek

Usia	Frekuensi	Presentase
18 tahun	32	8%
19 tahun	68	17%
20 tahun	103	25,75%
21 tahun	57	14,25%
22 tahun	74	18,50%
23 tahun	42	10,50%
24 tahun	15	3,75%
25 tahun	9	2,25%
Jumlah	400	100%

Berdasarkan hasil deskriptif kategori variabel diperoleh data sebagai berikut (dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2):

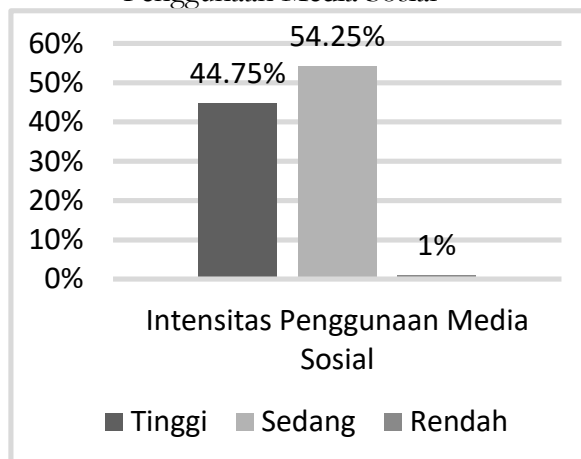
1. Kecemasan Komunikasi memiliki rerata 135 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 27, sehingga ketegorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Hasil Kategorisasi Kecemasan Komunikasi



2. Intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai rerata 52,5 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 10,5, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

Gambar 2. Hasil Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial



Hasil analisis deskriptif dari kecemasan komunikasi menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa kecemasan komunikasi yang dimilikinya berada pada tingkat sedang dan hanya sedikit responden yang merasa bahwa kecemasan komunikasinya rendah. Hasil analisis deskriptif dari intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa intensitas penggunaan media sosial yang dimilikinya berada pada tingkat sedang dan hanya sedikit responden yang merasa bahwa intensitas penggunaan media sosialnya rendah.

Uji analisis regresi sederhana dilakukan untuk menguji pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa variabel kecemasan komunikasi memiliki pengaruh yang bersifat positif terhadap intensitas penggunaan media sosial. Hal tersebut dibuktikan dengan pemerolehan persamaan regresi yaitu  $Y = 44,745 +$

0,154X. Selanjutnya, pada penghitungan koefisien determinan diperoleh hasil nilai R square sebesar 0,190 yang berarti sebesar 19% variasi variabel intensitas penggunaan media sosial dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel bebas kecemasan komunikasi.

Pada masa *emerging adulthood* individu memiliki tugas untuk membentuk relasi yang intim dengan orang lain (Erikson dalam Papalia, 2012). Komunikasi merupakan hal penting dalam proses interaksi dan sosialisasi, namun secara aktualisasinya masih banyak individu yang merasa cemas ketika ia akan dan atau sedang berkomunikasi. Azka, Firdaus, dan Kurniawan (2018) mengatakan bahwa individu di masa *emerging adulthood* cenderung kurang stabil dalam mengelola hubungan interpersonalnya, sehingga menyebabkan terhambatnya proses interaksi dan komunikasi.

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi akan merasa sangat khawatir, gelisah, dan takut ketika ia harus berbicara dengan orang lain, sehingga mereka akan mencari dan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara non-verbal atau tertulis untuk akses mereka berkomunikasi. Mereka akan cenderung menggunakan internet dan media sosial, karena kegiatan *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan dan hubungan sosial mereka (Smahel, 2012). Apabila kebutuhan akan komunikasi itu terpenuhi melalui komunikasi di media sosial, maka media sosial akan dimanfaatkan sebagai satu-satunya media yang efektif untuk berkomunikasi (Gecer dan Gumus, 2010).

Adanya kecemasan komunikasi pada diri seorang individu akan meningkatkan intensitas penggunaan media sosialnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Leung (dalam Singgih, 2011), bahwa kecemasan komunikasi, terlepas dari pengertiannya sebagai hambatan dalam berkomunikasi, dapat

memicu penggunaan internet dan media sosial dalam berkomunikasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kecemasan komunikasi memiliki pengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial sebesar 19%. Hal ini menandakan bahwa kecemasan komunikasi memberikan kontribusi sebesar 19% terhadap intensitas penggunaan media sosial.

Media sosial pun menjadi sangat dihargai oleh orang-orang yang memiliki kecemasan komunikasi, karena dengan menggunakan media sosial, mereka tidak perlu khawatir akan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, mereka juga tidak perlu khawatir akan adanya kehadiran dan evaluasi dari orang lain. Mereka menjadi lebih bebas dan lebih nyaman untuk mengekspresikan diri mereka di media sosial.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan komunikasi dapat memengaruhi intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia *emerging adulthood*. Hal ini berarti bahwa kecemasan komunikasi dalam diri seseorang dapat meningkatkan intensitas penggunaan media sosialnya.

### Saran

Kecemasan berkomunikasi menjadi prediktor penggunaan sosial media yang meningkat. Supaya hubungan sosial bisa menjadi lebih dekat, seseorang dapat melanjutkan dengan pertemuan tatap muka untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi.

## Daftar Pustaka

- Arnett, J.J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood fifth edition*. Harlow: Pearson Education Inc.
- Atkinson, K.C., & Benn, D.J. (1996). *Pengantar psikologi jilid ii edisi XI* (Penerjemah: Kusuma W). Jakarta: Erlangga.
- Azka, F., Firdaus, D.F., & Kurniadewi, F. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- Burgoon, M., & Ruffner, M. (1978). *Human communication*. New York: Library of Congress.
- DeVito, J.A. (2001). *The interpersonal communication book*. London: Logman.
- Gecer, A.K., & Gumus, A.E. (2010). Prediction of public and private university students communication apprehension with lecturers. *Procedia Social and Behavioral Science*, 2, 3008-3014.
- McCroskey, J.C. (1982). *Communication yearbook 6*. United States of America: SAGE Publications, Inc.
- Palupi, J., et al. (2016). *Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat satu*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2012). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Singgih, D. (2011). *Penggunaan internet sebagai media komunikasi dalam menciptakan hubungan akrab*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Smahel, D., Brown, B.B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 48 (2): 381-288.
- Soliha, S.F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4 (1).
- We Are Social, Hootsuite. (2019). *Digital 2019: Global internet use accelerates*. Diakses dari <http://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>





## Dinamika Psikologis Pelaku *Dance Cover* Lintas Gender

Koeswidiana Jati Permana

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[jatipermana62@gmail.com](mailto:jatipermana62@gmail.com)

### Abstrak

Fenomena lintas gender yang muncul di komunitas *dance cover* menimbulkan berbagai macam pandangan dan pemahaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui alasan pelaku menampilkan lintas gender, pandangan pelaku *dance cover* terhadap fenomena lintas gender, dan cara pelaku menanggapi respon dan opini dari kelompok masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta. Subjek penelitian terdiri dari 4 responden dengan rincian 2 pria menampilkan tarian wanita dan 2 wanita yang menampilkan tarian pria. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara mendalam yang dianalisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian ini menemukan latar belakang pelaku *dance cover* melakukan penampilan lintas gender. Alasan yang ditemukan yaitu karena motivasi intrinsik seperti mencari identitas dan relasi afiliasi. Adapun motivasi ekstrinsik yaitu karena pengaruh dan penerimaan dari teman sebaya (*peer acceptance*).

**Kata Kunci:** *lintas gender, dance cover, motivasi*

### Abstract

The cross-gender phenomenon that appears in the *dance cover* community creates various viewpoints and comprehensions. This study aims to determine the reasons for dancer to perform across genders dance, the views of cover dancer towards cross-gender phenomena, and how dancer respond to responses and opinions from community groups. This study used a qualitative method with a phenomenological approach. This study was conducted in Yogyakarta. There were 4 respondents with details of 2 men who performed female dances and 2 women who performed male dances. The data collection technique used was in-depth interviews which were analyzed using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) technique. This study found the reasons for the perpetrators to perform across genders, namely intrinsic motivation such as looking for identities and affiliations and extrinsic motivation, which is peer acceptance.

**Keywords:** *cross gender, dance cover, motivation*

### Pendahuluan

Komunitas *dance cover* yang banyak berkembang beberapa waktu belakangan, banyak dipengaruhi oleh budaya Korea yang masuk ke Indonesia. Hal ini ditandai dengan tingginya animo peserta dan penonton setiap kali kegiatan seni budaya Korea, terutama kegiatan yang menampilkan *dance cover*. Indonesia pun sempat menjadi tuan rumah kompetisi *dance cover* tingkat ASEAN dan berhasil menarik banyak penonton dan peserta dari dalam

hingga luar negeri (Pangerang, 2015). Khiun (2013) menyebut *dance cover* sebagai *dance tracker* atau pelacak tari adalah penggemar yang lebih mencari keterlibatan fisik dari dunia hiburan Korea. Penggemar K-pop memiliki tujuan untuk bisa mengamati dan mempraktikkan koreografi khas dari video musik tersebut dan berusaha mereplikasi serta menyempurnakan gaya *dance* grup favorit mereka. Sinkronisasi adalah tujuan yang harus dicapai dengan latihan yang lebih terkoordinasi.

Dalam menampilkan suatu *performance* atau pertunjukan menari, tidak jarang terdapat penari lintas gender. Lintas gender dalam *performance art* menurut Didik Nini Thowok (dalam Fauzan, 2015) memiliki dua tipe, yaitu perempuan yang berperan sebagai laki-laki (*female to male*) dan laki-laki yang memerankan sebagai perempuan (*male to female*). Fenomena penari lintas gender menjadi menarik ketika diperhatikan demografi usia para penampilnya. Menurut teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson, usia 10-20 tahun adalah saat individu mengeksplorasi dan menemukan identitas diri (Santrock, 2012). Identitas diri adalah sebuah istilah yang mencakup topik bahasan yang luas, di dalamnya termasuk identitas seksual dan identitas gender.

Identitas gender dalam pandangan kultur masyarakat Indonesia pada umumnya beranggapan bahwa seorang laki-laki sudah sepatutnya berperilaku layaknya seorang laki-laki (maskulin) dan sebaliknya perempuan sudah sepatutnya berperilaku layaknya seorang perempuan (feminim), hal ini ditandai oleh adanya budaya patriarki yang juga identik dengan pandangan bahwa laki-laki merupakan makhluk yang lebih kuat, lebih berani, lebih bijak bahkan lebih pintar. Sementara itu, perempuan cenderung dipandang lebih rapuh, penakut, mudah terbawa perasaan dan tidak bisa mengambil keputusan dengan bijak (Pijarpsikologi, 2019).

Hal ini menyebabkan munculnya berbagai macam pandangan dan perilaku di masyarakat dalam menyikapi fenomena tari lintas gender. Terdapat kelompok masyarakat yang mendukung pertunjukan lintas gender ini. Seperti pada penelitian Sunardi (2009) yang menyatakan bahwa lintas gender telah menjadi praktik yang diterima yang merupakan bagian integral dari pandangan dunia lokal di Jawa Timur dan juga merupakan sub-versi konstruksi resmi kejantanan dan kewanitaan. Di Sumatra Barat, tepatnya di Kabupaten

Pasaman dan Kabupaten Pasaman Barat masih dapat ditemukan kesenian tradisi lintas gender bernama Ronggeang Pasaman yang masih diapresiasi oleh masyarakatnya hingga sekarang (Meigalia & Putra, 2019).

Di sisi lain terdapat juga kelompok yang menentang fenomena lintas gender karena adanya kesalahan dalam membedakan lintas gender dan *Lesbian Gay Biseksual Transgender* (LGBT) sehingga menimbulkan konflik tersendiri. Seperti kasus pembubaran acara *dance cover* K-pop di salah satu Mall di Magelang pada 14 Oktober 2018 yang diberitakan oleh media Jawapos.com, polisi melakukan pembubaran kegiatan tersebut atas beredarnya isu adanya unsur LGBT yang disebarkan oleh salah satu ormas daerah setempat (Hardiyanto, 2018). Namun setelah dilakukan penyelidikan dengan memeriksa 13 orang saksi dari manajemen Mall, penyelenggara dan penonton, polisi menyimpulkan bahwa acara tersebut tidak mengandung unsur LGBT sebagaimana informasi yang beredar (Fitriana, 2018).

Dibalik pandangan yang berbeda-beda tersebut, komunitas *dance cover* lintas gender masih tetap “eksis” menampilkan pertunjukannya. Narasumber dalam penelitian ini adalah Aldi seorang pelaku *dance cover* lintas gender selama 5 tahun terakhir berpandangan bahwa fenomena lintas gender dalam *dance cover* adalah hal wajar, karena *dance cover* adalah salah satu bentuk seni. Fenomena lintas gender menjadi menarik karena terdapat pandangan yang berbeda antara pelaku *dance cover* yang menampilkan lintas gender dengan masyarakat yang melihat fenomena tersebut.

Pelaku *dance cover* menganggap lintas gender merupakan hal yang wajar dalam *dance cover* karena itu merupakan bentuk ekspresi seni. Di sisi lain terdapat juga masyarakat yang tidak setuju dan memberikan persekusi verbal berupa omongan yang tidak menyenangkan

terhadap mereka. Menurut teori *law of effect* dari Thorndike (dalam Moreno, 2010) hubungan stimulus respon cenderung diperkuat bila akibatnya menyenangkan dan cenderung diperlemah jika akibatnya tidak memuaskan. Sejalan dengan teori tersebut Reeves (2009) mengatakan bahwa orang yang menerima hukuman lebih kecil kemungkinannya untuk mengulangi perilaku tersebut dibandingkan dengan orang yang tidak menerima konsekuensi permusuhan karena melakukan hal yang sama.

Hal ini tidak sesuai dengan kondisi dimana pelaku *dance cover* lintas gender yang menerima persekusi verbal dari masyarakat seharusnya memperlemah perilaku *dance* lintas gender, namun sebaliknya pelaku justru tetap menjalankan aktivitasnya seakan tidak terpengaruh dengan komentar negatif. Persekusi verbal dari masyarakat berperan sebagai konsekuensi "*punisher*" bagi pelaku *dance cover* lintas gender, *Punisher* adalah stimulus semua stimulus lingkungan yang ketika disajikan akan mengurangi kemungkinan perilaku yang tidak diinginkan di masa depan. Kritik, hukuman penjara, dan ejekan publik beroperasi sebagai bentuk dari *punisher* (Reeves, 2009).

Terdapatnya ketimpangan antara teori dan fakta membuat dinamika psikologis pelaku *dance cover* lintas gender penting untuk dikaji agar dapat memahami motivasi dan alasan pelaku melakukan *dance* lintas gender walaupun mendapat komentar negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai alasan serta faktor lain yang mempengaruhi masih eksisnya pelaku *dance cover* lintas gender, dan cara pelaku lintas gender menanggapi respon masyarakat yang beragam. Hal tersebut menjadi alasan peneliti kemudian melakukan penelitian berjudul *Dinamika Psikologis Pelaku Dance Cover Lintas Gender*.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif. Metode penelitian kualitatif digunakan dengan alasan mampu mengeksplorasi fenomena dalam penelitian ini lebih dalam dan tepat karena penelitian kualitatif memiliki tujuan *describe and explore*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang dilakukan untuk menguji bagaimana orang memahami pengalaman hidup utama mereka

Pendekatan IPA tepat digunakan dalam penelitian ini karena peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai pengalaman hidup individu pelaku lintas gender dalam *dance cover*. Bagaimana suatu pengalaman penting dalam hidup individu dapat berpengaruh dan memunculkan fenomena yang saat ini terjadi dalam hidupnya (Smith, Flowers, dan Larkin, 2009)

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-September 2020. Lokasi penelitian yaitu di Komunitas *Dance cover* Yogyakarta. Kota Yogyakarta dipilih karena terdapat banyak komunitas *dance cover* sehingga akan memudahkan peneliti untuk menemukan responden yang masuk dalam kriteria atau karakteristik penelitian.

### *Subjek penelitian*

Karakteristik subjek yang diteliti yaitu: (1) pria atau wanita berusia lebih dari 18 tahun, (2) tergabung kedalam komunitas *Dance cover* di kota Yogyakarta, (3) dalam setiap penampilannya membawakan karakter gender yang berlawanan dengan jenis kelaminnya. Responden dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dengan rincian 2 orang pria dan 2 orang wanita.

### *Prosedur*

Penelitian dilakukan dengan membuat janji wawancara dengan responden. Peneliti juga mengirimkan kuesioner *online* berisi pertanyaan serupa dengan wawancara guna untuk mengetahui validitas jawaban responden. Setelah selesai melakukan tahap wawancara dan responden telah mengisi kuesioner *online*, peneliti menuliskan transkrip wawancara dan membuat tema-tema penting serta koding untuk memetakan jawaban responden menjadi sebuah bentuk data

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam. Wawancara merupakan suatu proses interaksi dan komunikasi verbal dengan tujuan mendapatkan informasi yang diinginkan. Teknik wawancara semi-terstruktur digunakan karena dapat memungkinkan peneliti untuk memberikan pertanyaan tambahan diluar panduan wawancara guna menggali informasi lebih dalam dan atau mengkonfirmasi jawaban dari responden. Teknik wawancara semi-terstruktur dapat mengurangi tekanan selama wawancara (Stewart & Cash, 2012).

Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri karena peneliti merupakan *human interest* yang berarti dapat menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas temuannya (Sugiyono, 2016). Selain itu juga dilakukan berdasarkan Pedoman Wawancara. Pedoman wawancara digunakan sebagai alat instrumen pengumpulan data yang dibuat berdasarkan pertanyaan penelitian guna untuk menjawab tujuan penelitian.

### *Teknik Analisis data*

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* yang dilaksanakan

dengan enam tahapan yaitu sebagai berikut: 1) *Reading and re-reading*; 2) *Initial noting*; 3) *Developing emergent themes*; 4) *Searching for connections a cross emergent themes*; 5) *Moving the next cases*; dan 6) *Looking for patterns a cross cases* (Smith, Flowers, dan Larkin, 2009).

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian menemukan terdapat aspek motivasi yang mendasari alasan individu melakukan *dance cover* lintas gender, yaitu aspek kompetensi, autonomi, keterkaitan atau afiliasi, *achievement* atau pencapaian, dan kebutuhan akan rasa aman. Aspek-aspek tersebut tersebar pada responden penelitian dan tidak semua aspek muncul pada satu individu. Setiap individu memiliki aspek yang berbeda-beda. Motivasi merupakan sebuah dasar penting dalam kinerja seseorang untuk memberikan dorongan kepada seseorang agar dapat bergerak mencapai tujuannya (Yunengsih, 2018).

Berdasarkan aspek-aspek motivasi tersebut dapat dibedakan alasan pelaku *dance cover* lintas gender berdasarkan arah motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Aspek autonomi, kompetensi dan kebutuhan akan rasa aman merupakan motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri individu. Subjek mulai mengenali K-POP dan *dance cover* lintas gender sejak masa remaja. Menurut teori perkembangan psikososial Erickson pada masa remaja individu dituntut untuk dapat mencari identitas sehingga menjadi pribadi yang unik dengan rasa diri yang koheren, dan memiliki nilai peran dalam kelompok sosial (Papalia & Feldman, 2014).

Salah satu bentuk pencarian identitas adalah *self-discovery*. Terdapat hal-hal baru yang berubah ketika individu mengetahui K-POP *dance cover*. Penemuan-penemuan baru dalam dirinya inilah yang memunculkan alasan-alasan di atas sebagai bentuk dari *self-discovery*. Individu yang mengalami proses *self-discovery* adalah penanda atau membantu mendorong fungsi

psikologis yang positif karena penemuan diri dapat memiliki peran penting yang digunakan untuk menemukan bukti bahwa individu adalah orang yang sama dari waktu ke waktu, terlepas dari perubahan yang mereka lihat dalam diri mereka sendiri (Bench dkk, 2015).

Bergabung dengan kelompok memiliki fungsi sebagai sumber identitas, sehingga mengikuti komunitas *dance cover* lintas gender membuat individu mampu mendefinisikan dan mengenali dirinya sebagai anggota suatu kelompok serta bertingkah laku sebagaimana norma kelompok tersebut (Sarwono & Meinarno, 2009). Selanjutnya aspek Achievement dan keterkaitan/Afiliasi merupakan bentuk motivasi ekstrinsik individu dalam melakukan performa *dance cover* lintas gender. Menilik teori perkembangan psikososial Erickson, di masa dewasa awal tugas utama individu adalah untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan saling mengasihi, individu dapat menjadi intim (dekat) lewat sikap saling terbuka, responsif akan kebutuhan satu sama lain dan saling menerima serta menghargai (Papalia & Feldman, 2014).

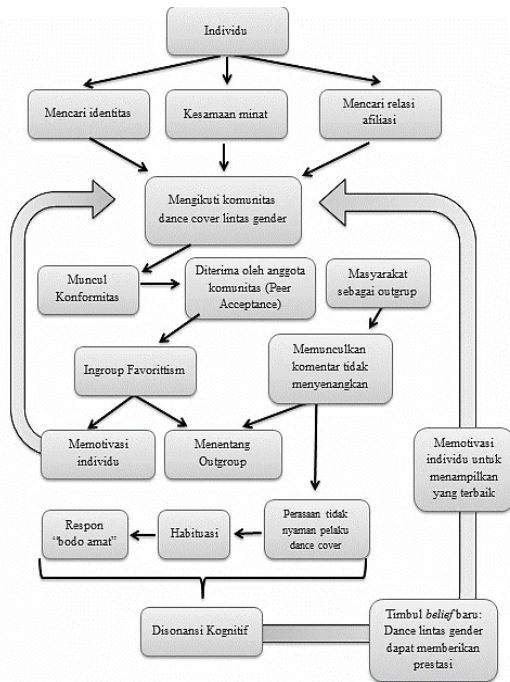
Mengikuti komunitas K-POP *dance cover* lintas gender adalah salah satu bentuk mencari teman dalam rangka membentuk suatu persahabatan. Individu yang memiliki banyak teman cenderung mempunyai kepekaan akan kesejahteraan orang lain, dan membuat individu merasa nyaman akan dirinya sendiri atau individu yang merasa nyaman dengan dirinya sendiri akan lebih mudah berteman (Papalia & Feldman, 2014). Lingkungan komunitas *dance cover* lintas gender juga dapat memotivasi individu dalam melakukan aktifitasnya. Kelompok ingrup memberikan manfaat resiprokal atau efek timbal balik kepada individu (Sarwono & Meinarno, 2009).

Pelaku memandang fenomena lintas gender dalam *dance cover* merupakan suatu bentuk seni yang universal, ditujukan

untuk menghibur dan tidak untuk mengganggu orang lain serta sebagai sarana untuk menyalurkan minat dan bakat individu dalam menari, bergabung dengan komunitas *dance cover* lintas gender adalah bentuk aktualisasi diri sebagai sarana menuangkan diri kapasitas setiap individu sebagai manusia dengan tujuan untuk mewujudkan dan mengembangkan semua potensi serta bakat yang sesuai dengan kemampuan, minat dan bidangnya masing-masing (Purwanta, 2015).

Responden wanita mengungkapkan penggunaan atribut lintas gender dalam penampilannya meningkatkan rasa percaya diri karena merasa aman dan nyaman mengenakan pakaian yang tertutup dibandingkan kostum idol grup wanita yang lebih terbuka. Sementara itu, responden laki-laki mengungkapkan menjadi terbiasa menggunakan atribut lintas gender di luar kebutuhan untuk *perform*.

Adapun respon pelaku terhadap komentar tidak menyenangkan dari masyarakat yaitu melakukan pengurangan interaksi dengan individu yang bersangkutan serta tidak memperdulikan komentar-komentar tersebut. Hal ini dapat terjadi karena pelaku mengalami disonansi kognitif dimana terdapat perbedaan *belief* antara pelaku *dance cover* lintas gender dengan masyarakat yang tidak setuju menimbulkan kebingungan dan perasaan tidak nyaman pada diri individu. Disonansi dapat dikurangi dengan salah satu dari tiga cara yaitu mengubah *belief* yang ada, menambahkan *belief* baru, atau mengurangi pentingnya *belief* tersebut (McLeod, 2018), serta penghindaran disonansi (Joni & Sutarmanto, 2017), sehingga respon tidak peduli dan menghindari interaksi muncul untuk menghilangkan kebingungan serta mengurangi perasaan tidak nyaman. Bagan dinamika psikologis pelaku *dance cover* lintas gender dapat dilihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Dinamika psikologis gabungan

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Alasan individu melakukan penampilan K-pop *dance cover* lintas gender terdiri dari beberapa aspek, yaitu: (1) aspek autonomi, (2) kompetensi, (3) keterkaitan atau afiliasi, (4) achievement atau pencapaian, dan (5) kebutuhan akan rasa aman. Aspek-aspek ini membentuk dua dimensi motivasi yaitu motivasi internal berupa pencarian identitas diri dengan cara *self-discovery* dan mengikuti kelompok sebagai sumber identitas; dan motivasi eksternal berupa keinginan individu untuk bergabung dan memiliki relasi dekat dengan teman-teman yang memiliki minat yang sama pada K-pop *dance cover* lintas gender agar dapat diterima dengan teman sebayanya (*Peer Acceptance*) timbul perilaku konformitas dengan tujuan dapat membaur dengan sesama anggota komunitas. Keinginan individu untuk mencapai *Mastery Goals* yang telah ditetapkan individu juga menjadi faktor eksternal dari munculnya motivasi.

Diterimanya individu dalam suatu kelompok menimbulkan adanya ingroup favoritism dimana sesama anggota kelompok dipandang eksklusif dan memilih mendukung kelompoknya sendiri dibanding kelompok lain, rasa ingroup yang kuat akan menimbulkan perselisihan dengan outgroup. Individu dalam kelompok K-pop *dance cover* lintas gender berkeyakinan bahwa *dance cover* lintas gender merupakan hal wajar karena merupakan bentuk hiburan seni dan wadah untuk menyalurkan bakat menari. Penggunaan atribut lintas gender bagi pelaku dimaksudkan untuk menunjang penampilan yang maksimal, selain itu responden wanita juga mengungkapkan penggunaan kostum idol pria membuat lebih nyaman dan merasa aman karena lebih tertutup dibandingkan kostum idol wanita.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti memberi beberapa rekomendasi saran.

#### 1. Bagi pelaku *dance cover*

Bagi pelaku *dance cover* lintas gender sebaiknya memperhatikan kaidah dan aturan di masyarakat sehingga tidak terjadi selisih paham dan tercipta kerukunan. Pelaku *dance cover* juga perlu memperhatikan norma kesopanan dan tempat menyelenggarakan kompetisi di wilayah yang tidak terlalu konservatif dan plural sehingga pelaku tetap bisa menampilkan pertunjukannya dan masyarakat yang lebih beragam dapat menonton pertunjukan individu.

#### 2. Bagi masyarakat

Setiap individu memiliki alasannya masing-masing dalam setiap perbuatan dan perilaku, tidak terkecuali pelaku *dance cover* lintas gender. Oleh karena itu masyarakat bisa mengapresiasi para pelaku *dance cover*. Kemudian jika terdapat perbedaan pendapat dapat disampaikan dengan cara yang halus

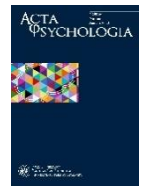
agar menjadi kritik yang dapat membangun pelaku *dance cover* lintas gender.

### Daftar Pustaka

- Bench, S. W., Schlegel, R. J., Davis, W. E., & Vess, M. (2015). Thinking about change in the self and others: The role of self-discovery metaphors and the true self. *Social Cognition, 33*(3), 169-185.
- Fauzan, A. (2015). *Memahami lintas gender dalam seni tari Didik Nini Towok*. Diakses pada 18 Maret 2020 di laman berikut <http://kabarkampus.com/2015/09/memahami-lintas-gender-dalam-seni-tari-didik-nini-towok/>
- Fitriana, I. (2018). *Video acara dugaan LGBT di Mal Magelang viral, ini faktanya*. Diakses pada tanggal 22 Desember 2019 di laman berikut <https://regional.kompas.com/read/2018/10/16/09211651/video-acara-dugaan-lgbt-di-mal-magelang-viral-ini-faktanya?page=all>.
- Hardiyanto, S. (2018). *Dikira menjurus LGBT, Acara K-Pop di Magelang dibubarkan*. Diakses pada tanggal 22 Desember 2019 di laman berikut <https://www.jawapos.com/jpg-today/14/10/2018/dikira-menjurus-lgbt-acara-k-pop-di-magelang-dibubarkan/>
- Joni, I. D. A. M., & Sutarmanto, H. (2017). Disonansi kognitif Gay terkait budaya patrilineal di Bali. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 3*(1), 1-12.
- Khiun, L. K. (2013). K-pop dance trackers and cover dancers: Global Cosmopolitanization and Local Spatialization. In *The Korean Wave: Korean Media Go Global, edited by Youna Kim, 181-198*. New York: Routledge.
- McLeod, S. A. (2018). Cognitive dissonance. Simply Psychology. Diakses pada tanggal 7 Januari 2021 di <https://www.simplypsychology.org/cognitive-dissonance.html>
- Meigalia, E. & Putra, Y. S. (2019) Penari lintas gender dalam tradisi lisan Minangkabau; Ronggeang Pasaman. *Jurnal Aksara, 31* (1). DOI: 10.29255/aksara.v31i1.331.51-64
- Moreno, R. (2010). *Educational Psychology*. University of New Mexico.
- Pangerang, A. M. (2015, Oktober 6). *Indonesia Jadi Tuan Rumah ASEAN K-Pop Dance Cover 2015*. Dapat diakses di <https://yogyakarta.kompas.com/read/2015/10/06/181015910/Indonesia.Jadi.Tuan.Rumah.ASEAN.K-Pop.Dance.Cover.2015>.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyalami perkembangan manusia edisi 12 buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- PijarPsikologi. (2019). *Perempuan, pola asuh anak dan budaya patriarki*. Diakses pada 15 April 2020 di <https://pijarpsikologi.org/perempuan-pola-asuh-anak-dan-budaya-patriarki>
- Purwanta, H. (2015). Komunitas di Yogyakarta sebagai sarana aktualisasi diri. *Jurnal Penelitian, 19*(1).
- Reeve, Jhonmarshall. (2009). *Understanding motivation and emotion – 5th ed*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (Edisi 13 Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, W. S & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Smith, A., Jonathan, Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis theory, method and research*. Singapore: SAGE Publications Asia-Pacific Pte Ltd.
- Stewart, C., J. dan William B. C., Jr. (2012). *Interviu: prinsip dan praktik*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugoto, M. C., & Cahyadi, J. (2009). Kajian iklan layanan masyarakat tentang pentingnya mengucapkan terima kasih bagi para remaja di Surabaya. *Nirmana*, 11(2), 106-113.
- Sunardi, C. (2009). Pushing at the boundaries of the body: Cultural politics and cross-gender dance in East Java. *Bijdragen tot de taal-, land-en volkenkunde/Journal of the Humanities and Social Sciences of Southeast Asia*, 165(4), 459-492.
- Yunengsih, P., Indrayuda, I., & Asriati, A. (2018). Motivasi siswa laki-laki dalam mengikuti pengembangan diri Seni Tari di SMA Negeri 1 Batang Anai. *Jurnal Sendratasik*, 6(2), 48-54.
- Zuriah, N. (2006). *Metodologi penelitian sosial dan pendidikan: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara.





## Intensi *Turnover* pada Perusahaan Perhotelan : Sebuah Kajian Beban Kerja sebagai Determinan

Nanda Sagita Arifani, Rosita Endang Kusmaryani

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[nanda.sagitarifani@gmail.com](mailto:nanda.sagitarifani@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap intensi *turnover* pada karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto*. Subjek dalam penelitian ini yaitu 53 karyawan tetap di hotel X di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala beban kerja dan skala intensi *turnover*. Analisis dilakukan dengan uji regresi tunggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) beban kerja berpengaruh terhadap intensi *turnover* dengan nilai F sebesar 11,443 ( $p=0,00$ ) dan  $R^2$  sebesar 41,2%; (2) beban waktu secara parsial berpengaruh secara positif terhadap intensi *turnover* dengan nilai t sebesar 2,112 ( $p=0,04$ ); (3) beban usaha mental berpengaruh secara positif signifikan terhadap intensi *turnover* dengan nilai t sebesar 4,556 ( $p=0,000$ ); (4) beban tekanan psikologis berpengaruh secara positif signifikan terhadap intensi *turnover* dengan hasil t sebesar 2,580 ( $p=0,013$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa beban kerja mampu memprediksi intensi *turnover* pada karyawan.

**Kata Kunci:** *beban kerja, intensi turnover, karyawan*

### Abstract

This study aims to determine the effect of workload on turnover intention of X Hotel Yogyakarta's employee. This research used a quantitative approach and included *ex-post facto* research. Subjects in this study were 53 permanent employees at X Hotel Yogyakarta. Instrument used in this study are workload scale and a turnover intention scale. The results of the analysis showed that : (1) workload affects turnover intention with the results of the F test count 11,443 ( $p=0,00$ ) and  $R^2$  is 41.2%; (2) time load had a positive and significant effect on turnover intention with the result of t count 2,112 ( $p=0,04$ ); (3) mental effort load had a positive and significant effect on turnover intention with the result of t count 4,556 ( $p=0,000$ ); (4) psychological stress had a positive and significant effect on turnover intention with the result of t count 2,580 ( $p=0,013$ ). Thus it can be concluded that workload can predict the turnover intention of employee.

**Keywords:** *workload, turnover intention, employee*

### Pendahuluan

Sumber daya manusia merupakan salah satu hal yang dapat berpengaruh dalam suatu perusahaan. Sumber daya manusia yang dimaksud dalam hal ini adalah karyawan yang berperan sebagai motor penggerak dalam perusahaan. Karyawan dalam perusahaan memiliki peran penting karena dapat menjadi penentu kemajuan sebuah perusahaan. Perusahaan perlu untuk

memberikan perhatian pada karyawan untuk meminimalisir terjadinya pergantian karyawan. Pergantian karyawan dari perusahaan akan berpengaruh pada kelangsungan suatu perusahaan. Terjadinya pergantian karyawan akan berdampak positif yaitu perusahaan akan mendapatkan karyawan baru yang lebih baik dari karyawan yang keluar. Namun, ketika keinginan karyawan terhadap perusahaan

tidak terpenuhi, maka mereka cenderung untuk keluar dari perusahaan. Fenomena seperti ini dapat disebut sebagai perpindahan kerja (*turnover*) yang akan mempengaruhi kinerja dalam suatu perusahaan.

*Turnover* yang terjadi memang banyak ditemukan pada perusahaan yang terletak di kota-kota besar di Indonesia seperti halnya Yogyakarta. Sugiarto (2018) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa berdirinya perusahaan baru akan memberikan angin segar kepada karyawan untuk mencoba peruntungan baru. Seiring dengan perkembangan hotel di Yogyakarta, ditemukan bahwa fenomena *turnover* terjadi pada beberapa hotel di Yogyakarta.

Hotel yang merupakan perusahaan yang menyediakan pelayanan jasa penginapan, penyedia makanan dan minuman yang berupa restoran serta fasilitas jasa lainnya tampak jelas mengalami persaingan yang sangat ketat akhir-akhir ini. Peningkatan persaingan ini memberikan konsekuensi selain bersaing dalam hal memberikan pelayanan kepada para tamu, juga bersaing untuk mendapatkan karyawan yang terbaik. Oleh karena itu, masalah ini menjadi titik kritis adalah terjadinya *turnover* karyawan di beberapa hotel di Yogyakarta. Terjadinya *turnover* yang terjadi pada salah satu hotel pada tahun 2018 bahkan ada yang mencapai 20%-30%. Angka tersebut tentu saja menyebabkan adanya ketidakseimbangan antara keluar masuknya karyawan dengan ketersediaan karyawan pada hotel. Adanya tuntutan pelayanan yang harus dilakukan, sementara karyawan yang menangani hal itu terbatas karena banyak yang keluar dari perusahaan

Seorang karyawan yang melakukan *turnover* diawali oleh suatu kondisi yang disebut dengan intensi *turnover* atau keinginan karyawan untuk keluar dari perusahaan (Widjaya et al, 2006). Menurut Mobley (dalam Melky, 2015) intensi *turnover* merupakan suatu keinginan dari seseorang

untuk meninggalkan tempat kerja dengan tujuan mencari pekerjaan lain dan organisasi melakukan penghentian keanggotaan kepada karyawan tersebut. Ada beberapa aspek yang digunakan untuk mengukur intensi *turnover*. Mobley (1986) mengembangkan tiga aspek pengukuran intensi *turnover* yaitu berfikir untuk keluar (*thinking of quitting*), niat untuk mencari alternatif (*intention to search for alternatives*), dan niat untuk keluar (*intention to quit*).

Berfikir untuk keluar (*thinking of quitting*) terjadi ketika karyawan memiliki pikiran untuk keluar dari pekerjaan atau tetap bekerja. Hal tersebut berawal dari ketidakpuasan karyawan, kemudian karyawan akan memiliki pikiran untuk keluar dari pekerjaannya. Niat untuk mencari alternatif (*intention to search for alternatives*) terjadi ketika karyawan memiliki keinginan untuk mencari pekerjaan di perusahaan lain. Apabila karyawan sudah berpikir untuk pindah dari pekerjaannya, maka yang dilakukan karyawan selanjutnya adalah mencoba untuk mencari pekerjaan pada perusahaan lain. Niat untuk keluar (*Intention to quit*) terjadi ketika karyawan yang memiliki niat untuk keluar dari pekerjaannya akan menunjukkan perilaku tertentu yang menunjukkan keinginan untuk keluar dari perusahaan tersebut.

Intensi *turnover* ini dapat menjadi prediktor terjadinya *turnover*. Beberapa karyawan yang sudah tidak mengalami kepuasan di tempat kerja akan melakukan intensi *turnover*, yang pada kondisi tertentu akan berlanjut ke *real turnover*. Tingkat *turnover* yang tinggi dapat berakibat pada terganggunya aktivitas usaha, masalah moral pada karyawan yang tetap memutuskan berada dalam organisasi, dan biaya dalam berbagai hal misalnya rekrutmen dan pelatihan karyawan yang menggantikan posisi yang ditinggalkan. Jika orang yang tepat meninggalkan pekerjaannya tentu saja akan berdampak pada penurunan kinerja organisasi.

Intensi *turnover* disebabkan oleh beberapa variabel seperti stres kerja, beban

kerja, dan lingkungan kerja nonfisik (Qureshi, 2013, Riani & Putra pada tahun 2017); kepuasan kerja dan komitmen organisasi (Melky, 2015). Beban kerja dalam hal ini merupakan salah satu faktor yang berpotensi untuk mempengaruhi intensi *turnover*. Hal ini diperkuat dengan hasil temuan Irvianti dan Verina (2015) bahwa beban kerja memiliki hubungan yang kuat dan searah dengan intensi *turnover*.

Gawron (2008) mendefinisikan beban kerja merupakan seperangkat tuntutan tugas, sebagai upaya, dan sebagai kegiatan. Beban kerja berkaitan dengan banyaknya tugas yang perlu untuk diselesaikan oleh seseorang dalam waktu tertentu dalam keadaan normal. Beban kerja dapat berupa beban fisik maupun beban mental. Beban fisik dapat dilihat dari seberapa sering karyawan menggunakan fisiknya untuk bekerja. Di sisi lain, beban mental dapat dilihat dari seberapa besar aktivitas mental yang diperlukan untuk mengingat, konsentrasi, memecahkan permasalahan, serta pengambilan keputusan.

Reid dan Nygren (dalam Hancock dan Meshkati, 1988) mendefinisikan bahwa beban kerja merupakan keadaan di mana individu ketika melakukan suatu pekerjaan yang membutuhkan usaha untuk menyelesaikannya. Beban kerja dapat diukur dengan instrumen tertentu. Selanjutnya menurut Reid dan Nygren, beban kerja sebagai tugas-tugas mental pada individu dapat dibuat skala kuantitatif secara subyektif dengan metode pengukuran beban kerja yang dinamakan *Subjective Workload Assesment Technique (SWAT)*. *SWAT* ini menggambarkan sistem kerja sebagai model multidimensional dari beban kerja, yang terdiri atas tiga dimensi. Tiga dimensi beban kerja tersebut adalah beban waktu (*time load*), beban mental (*mental effort load*), dan beban psikologis (*psychological stress load*). Bentuk multidimensi dari skala *SWAT* dapat memberikan analisis yang lebih

mendalam dibandingkan dengan menggunakan skala tunggal. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa skala *SWAT* terbukti bermanfaat dalam memperkirakan perubahan beban kerja mental yang dialami oleh karyawan.

Beban waktu (*time load*) merupakan beban waktu yang berhubungan dengan waktu yang digunakan untuk mengevaluasi seseorang ketika menyelesaikan tugas. Beban waktu tergantung pada ketersediaan waktu yang dibutuhkan pada saat bekerja. Beban usaha mental (*mental effort load*) adalah tuntutan mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. Tuntutan pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi disebabkan oleh jumlah informasi yang harus diproses atau kompleksitas tugas. Aktivitas-aktivitas seperti melakukan kalkulasi, membuat keputusan, mengingat atau menyimpan informasi dan pemecahan masalah. Terakhir, beban tekanan psikologis (*psychological stress load*) merupakan kondisi yang menimbulkan kebingungan, frustrasi yang berkaitan dengan kinerja tugas, sehingga membuat penyelesaian tugas menjadi lebih sulit untuk dilaksanakan. Ketiga dimensi tersebut dapat memberikan gambaran secara jelas beban kerja yang dialami karyawan dengan melihat profile dari ketiga dimensi.

Berbagai tuntutan pekerjaan seringkali menimbulkan beban kerja bagi karyawan yang kemudian bermuara pada terjadinya *turnover* karena karyawan yang bersangkutan memilih untuk keluar dari situasi yang menekan. Semakin banyak beban kerja yang muncul dan kemungkinan terjadi *turnover* tentu saja akan mempengaruhi produktivitas karyawan bahkan perusahaan.

Berdasarkan paparan tersebut, tampak jelas bahwa beban kerja yang terdiri dari beban waktu (*time load*), beban usaha mental (*mental effort load*), dan beban tekanan psikologis (*psychological stress load*) dapat memberi gambaran tentang pengaruh masing-masing dimensi terhadap intensi

*turnover* karyawan. Hal ini tentu saja akan dapat memberikan masukan kepada perusahaan untuk dapat mengantisipasi atau meminimalisir adanya intensi *turnover* pada karyawan dengan melihat beban kerja karyawan.

## Metode Penelitian

### Jenis penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah *ex post facto*. Sukardi (2003) menjelaskan bahwa penelitian *ex post facto* merupakan penelitian di mana rangkaian variabel bebas telah terjadi ketika peneliti melakukan pengamatan terhadap variabel terikat.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan dari salah satu hotel berbintang empat yang berlokasi di Yogyakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan jumlah sampel sama dengan populasi. Dalam istilah lain, penelitian ini merupakan penelitian populasi. Dengan demikian semua karyawan perusahaan yang berjumlah 53 orang dilibatkan sebagai subjek penelitian.

Adapun posisi karyawan tersebut adalah karyawan bagian *accounting, sales and marketing, Food and Beverage Service, House Keeping, House Keeping, Engineering, Front Office, dan Security*. Secara keseluruhan, dari 53 karyawan terdiri dari 21 laki-laki (39%) dan 32 perempuan (61%) dengan usia 20 hingga lebih dari 41 tahun.

### Teknik pengumpulan data dan instrumen

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Beban Kerja dan Skala Intensi *Turnover*. Skala yang digunakan yaitu modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban. Menurut Cronbach (1970) skala psikologi merupakan pengukuran terhadap

performansi yang menjadi karakter seseorang dan cenderung dimunculkan secara tidak sadar dalam bentuk respon terhadap situasi-situasi tertentu yang dihadapi.

Skala Intensi *Turnover* yang digunakan terdiri dari 20 item. Skala ini dikembangkan dengan merujuk teori Mobley (1986). Skala Intensi *Turnover* pada penelitian ini memiliki reliabilitas alpha sebesar 0,858. Adapun Skala Beban Kerja dikembangkan dari teori Reid dan Nygren (1988) yang membagi beban kerja menjadi tiga dimensi yaitu beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis. Skala ini terdiri dari 20 item dengan reliabilitas alpha sebesar 0,784 (beban waktu); 0,836 (beban usaha mental); dan 0,783 (beban tekanan psikologis)

### Teknik Analisis data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis. Adapun prosedur yang dilakukan dalam penelitian dapat adalah sebagai berikut:

#### 1. Analisis deskriptif

Menurut Sugiyono (2013) analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Data pada penelitian ini dikategorisasikan berdasar Azwar (2012) mengikuti kategori berikut.

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5\sigma$
Tinggi	$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$
Sedang	$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$
Rendah	$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5\sigma$

Keterangan :

$\mu$  : mean teoritik  
 $\sigma$  : satuan standar deviasi

## 2. Uji prasyarat analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan regresi, dilakukan uji normalitas dan linieritas sebagai prasyarat analisis. Uji normalitas adalah uji yang bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Perhitungan ini akan dibantu dengan program *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Untuk mendeteksi normalitas data dengan uji statistik non parametrik *Kolmogorov Smirnov*.

Adapun uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05

## 3. Uji hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis regresi tunggal. Pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat diuji dengan menggunakan analisis regresi berganda dengan persamaan kuadrat terkecil dengan metode *Ordinary least Squares* (pangkat kuadrat terkecil biasa).

Pada pengujian ini, peneliti mengambil kesimpulan berdasarkan uji F dan uji t. Uji F digunakan untuk mengkaji peran variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara independen terhadap variabel tergantung (Ghozali, 2011)

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

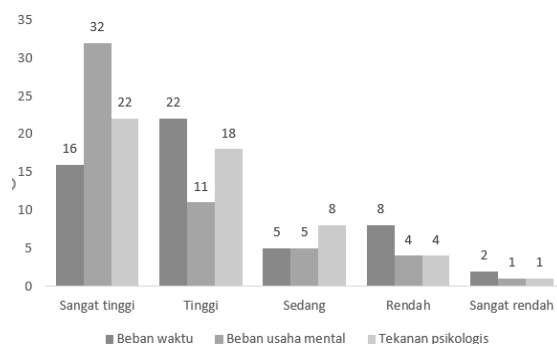
### Hasil analisis deskriptif

Berdasarkan uji deskriptif, tidak ada karyawan yang memiliki skor intensi *turnover* <23,55 atau kategori sangat rendah dan <27,85 atau kategori rendah; sebanyak 2 karyawan (4%) memiliki skor antara 27,85 hingga  $\leq 32,15$  atau kategori sedang; sebanyak 11 karyawan (21%) memiliki skor antara 32,15 hingga  $\leq 36,45$  atau kategori

tinggi; dan sebanyak 40 karyawan (75%) memiliki skor di atas 36,45 atau kategori sangat tinggi. Data tersebut memberikan kesimpulan bahwa sebagian besar karyawan memiliki intensi *turnover* sangat tinggi (75%).

Adapun pada data beban kerja secara keseluruhan, tidak ada karyawan yang memiliki skor beban kerja <28 atau kategori sangat rendah dan <36 atau kategori rendah; sebanyak 11 karyawan (21%) memiliki skor beban kerja antara 36 hingga  $\leq 44$  atau kategori sedang; sebanyak 24 karyawan (45%) memiliki skor antara 44 hingga  $\leq 52$  atau kategori tinggi; dan sebanyak 18 karyawan (34%) memiliki skor beban kerja di atas 52 atau kategori sangat tinggi. Dari pemaparan tersebut, sebagian besar karyawan menilai beban kerjanya tinggi (45%) dan sangat tinggi (34%).

Analisis deskriptif beban kerja dibagi menjadi 3 dimensi yaitu analisis deskriptif beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis. Data deskriptif 3 dimensi beban kerja disajikan Gambar 1. Pada gambar 1, sebagian besar karyawan memiliki beban waktu pada kategori tinggi (22 karyawan atau 42%). Adapun pada dimensi beban usaha mental sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi (32 karyawan atau 60%). Kemudian pada dimensi tekanan psikologis sebagian besar ada pada kategori sangat tinggi (22 karyawan atau 42%).



Gambar 1. Data deskriptif dimensi beban waktu, beban usaha mental, dan tekanan psikologis

### Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov signifikansi ( $p$ ) pada beban variabel waktu, beban usaha mental, beban tekanan psikologis, dan *turnover* > 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

### Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linearitas pada baris *linearity*, nilai  $p$  pada beban waktu\*intensi *turnover* yaitu 0,080; nilai  $p$  beban usaha mental\*intensi *turnover* yaitu 0,000; dan nilai  $p$  beban tekanan psikologis\* intensi *turnover* yaitu 0,008. Nilai signifikansi ( $p$ ) pada baris *linearity* <0,05. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

### Uji Hipotesis

Berdasarkan uji analisis dengan regresi berganda, ditemukan nilai korelasi bersama antara dimensi beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis dengan intensi *turnover* sebesar 0,642. Adapun nilai R square ditemukan 0,412 atau 41,2%. Berdasarkan uji anova, ditemukan nilai F sebesar 11,443 dengan signifikansi ( $p$ ) 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Kemudian berdasarkan uji korelasi parsial, beban waktu ditemukan berkorelasi dengan intensi *turnover* dengan nilai  $t$  sebesar 2,111 ( $p = 0,000$ ). Beban usaha mental juga berkorelasi secara parsial dengan intensi *turnover* dengan nilai  $t$  sebesar 2,112 ( $p = 0,040$ ). Dimensi tekanan psikologis secara parsial juga berhubungan dengan intensi *turnover* dengan nilai  $t$  sebesar 4,556 ( $p = 0,000$ ).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan, beban kerja secara simultan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap intensi *turnover*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis uji F dengan nilai koefisien F sebesar 11,443 dengan  $p = 0,000$ . Hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai  $R^2$  sebesar

41,2%. Artinya besar kontribusi yang diberikan oleh beban kerja terhadap intensi *turnover* adalah sebesar 41,2%. Sisanya sebanyak 58,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Tidak hanya beban kerja, namun ada variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh terhadap intensi *turnover* seperti stres kerja, gaji, lingkungan kerja, komitmen organisasi, dsb.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensi *turnover* karyawan hotel dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor organisasional yang dapat mempengaruhi intensi *turnover* yaitu bobot kerja (Mobley, 1986). Bobot kerja yang dimaksud dalam hal ini adalah beban kerja. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan temuan Qureshi dkk (2013) yang menunjukkan bahwa beban kerja berkorelasi positif dengan intensi *turnover*. Semakin tinggi beban kerja maka tingkat intensi *turnover* juga semakin tinggi.

Terkait dengan uji analisis tersebut, dari analisis deskriptif diperoleh hasil bahwa sebagian besar karyawan memiliki intensi *turnover* sangat tinggi yang dialami oleh sebanyak 75% karyawan. Di sisi lain, beban kerja secara keseluruhan juga cenderung tinggi dan sangat tinggi yang dialami oleh 42%-60% karyawan. Tingginya intensi *turnover*, ternyata juga diikuti dengan tingginya beban kerja karyawan. Hal ini tentu saja perlu mendapat perhatian terkait dengan keberlangsungan operasional hotel karena sedikit banyak kondisi ini mempengaruhi kinerja dalam memberikan layanan kepada para tamu hotel. Untuk itu perlu mengetahui dimensi beban kerja yang secara konsep multidimensional membentuk konstruk variabel beban kerja dan menjadi determinan terhadap intensi *turnover* karyawan hotel.

Berdasarkan hasil uji  $t$ , diperoleh data bahwa beban waktu berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap intensi *turnover*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji  $t$  dengan nilai  $t$  sebesar 2,112 ( $p = 0,04$ ). Data deskriptif variabel

menunjukkan bahwa beban waktu cenderung tinggi dan dialami sebanyak 22 karyawan (42%). Karyawan yang mengalami beban waktu sebagian besar berada pada rentang usia 20-30 tahun dan didominasi oleh karyawan laki-laki.

*Time load* dapat terjadi karena beban kerja yang bergantung pada ketersediaan waktu dan tumpang tindih pada saat bekerja (Reid dan Nygreen, 1988). Hal tersebut dapat terjadi ketika seorang karyawan hotel harus bisa menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan target yang telah ditentukan. Selain itu, beban kerja ini juga dapat terjadi saat banyak tugas dengan penyediaan waktu yang tidak cukup untuk menyelesaikan tugas tersebut (Barney & Griffin dalam Hardiani, 2020). Ketika seorang karyawan mengalami beban waktu yang terlalu tinggi, terutama terkait dengan tuntutan pelayanan kemungkinan karyawan tersebut akan memikirkan pekerjaan lain yang memiliki beban kerja yang lebih rendah dari kondisi saat ini. Apabila kondisi pekerjaan, penggunaan waktu kerja, dan standar pekerjaan dinilai baik oleh karyawan, maka kecenderungan berpikir untuk keluar dari pekerjaan akan rendah.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis uji t yang telah dilakukan, beban usaha mental berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap intensi *turnover*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t dengan nilai t sebesar 4,556 ( $p=0,000$ ). Data ini didukung dengan hasil analisis deskriptif beban usaha mental yang menunjukkan hasil cenderung sangat tinggi yaitu sebanyak 32 karyawan (60%). Pada penelitian ini ditemukan bahwa karyawan yang mengalami beban usaha mental sebagian besar berada pada rentang usia 20-40 tahun dan didominasi oleh karyawan laki-laki.

Beban usaha mental dapat terjadi karena tuntutan mental yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. Beban usaha mental merupakan tuntutan mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan (Reid dan Nygreen, 1988). Tidak dapat dipungkiri

bahwa ketika seorang karyawan mengalami beban usaha mental dalam pekerjaannya, karyawan tersebut akan kurang maksimal dalam penyelesaian pekerjaannya. Ketika hal tersebut terjadi, karyawan yang memiliki intensi *turnover* yang tinggi akan cenderung mencari alternatif pekerjaan lain yang sesuai dengan dirinya.

Pada dimensi ketiga yaitu beban tekanan psikologis, hasil analisis uji t menunjukkan bahwa beban tekanan psikologis berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap intensi *turnover*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t dengan nilai t sebesar 2,580 ( $p=0,013$ ). Hasil uji hipotesis pada dimensi ini diperjelas dengan hasil data deskriptif pada dimensi beban tekanan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa beban tekanan psikologis yaitu sebanyak 22 karyawan (42%) dan tergolong sangat tinggi. Pada penelitian ini ditemukan bahwa karyawan yang mengalami beban tekanan psikologis sebagian besar berada pada rentang usia 20-30 tahun dan didominasi oleh karyawan laki-laki.

Beban tekanan psikologis mengacu pada kondisi-kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya kebingungan, frustrasi yang terkait dengan kinerja tugas, sehingga membuat penyelesaian tugas menjadi lebih sulit untuk dilaksanakan (Reid dan Nygreen, 1988). Farhamsyah (2017) menjelaskan bahwa setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus seimbang baik secara fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Apabila karyawan mengalami beban tekanan psikologis dalam menyelesaikan pekerjaan, maka hal tersebut akan berdampak pada keinginan seseorang untuk pindah ke pekerjaan yang lain.

Secara keseluruhan, beban kerja dan intensi *turnover* terjadi paling tinggi pada karyawan *front office* dengan jenis kelamin perempuan. Rata-rata karyawan tersebut bekerja selama  $\leq 4$  tahun. Usia karyawan berada antara 20-30 tahun, di mana pada

usia ini seorang karyawan sedang memasuki tahap *entry stage*. Pada tahap ini seorang karyawan mulai memasuki organisasi dan biasanya masih sebagai karyawan baru. Seiring dengan bertambahnya usia, karyawan akan memasuki tahapan selanjutnya yaitu *mastery stage* yang dimulai pada usia 30 tahun. *Mastery stage* merupakan tahap di mana seorang karyawan ingin mendapatkan jabatan baru karena sudah mempunyai pengalaman pada bidang pekerjaan tertentu dan tidak dipungkiri bahwa karyawan akan memiliki niat untuk keluar dari pekerjaannya untuk mendapatkan pekerjaan baru yang sesuai dengan dirinya.

Posisi front office hotel merupakan posisi yang langsung berhadapan dengan para pelanggan, terutama dalam menerima dan menangani pelanggan dari mulai masuk sampai dengan keluar hotel. Karyawan dituntut untuk menerima dan menangani mereka dengan baik karena hal ini sangat menyangkut nama baik perusahaan secara langsung. Tugas ini yang tampaknya menjadi sorotan terkait dengan beban kerja yang dirasakan karyawan di posisi ini.

Adanya intensi *turnover* ini menjadi indikator adanya faktor-faktor yang diperkirakan mempengaruhi kepuasan seseorang dalam bekerja serta beban kerja yang dialami. Pemahaman tentang adanya indikasi intensi *turnover* pada karyawan dapat menjadi sarana bagi perusahaan untuk mendapatkan strategi-strategi baru dalam mengatasi permasalahan ini.

### Keterbatasan Penelitian

1. Saat pengisian skala psikologi, peneliti mengalami keterbatasan dalam melakukan pengendalian dan pengawasan langsung terhadap distribusi instrumen kepada para karyawan karena akan mengganggu kinerja karyawan.
2. Adanya keterbatasan jumlah karyawan sehingga analisis data hanya pada jumlah karyawan yang tersedia secara terbatas dengan beberapa variasi pekerjaan.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Beban kerja berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap intensi *turnover*. Hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai  $R^2$  sebesar 0,412 yang artinya beban kerja mempengaruhi variabel intensi *turnover* sebesar 41,2%. Secara parsial, beban waktu, beban mental, dan tekanan psikologis berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap intensi *turnover* pada karyawan hotel.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran untuk pihak terkait yaitu sebagai berikut:

1. Bagi perusahaan, perlu meningkatkan upaya dalam menyikapi tingkat beban kerja yang tinggi yaitu dengan menambah jumlah karyawan melalui rekrutmen namun dengan sistem baru yang lebih berkualitas.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya akan lebih mendalam mengkaji perihal pengaruh beban kerja terhadap intensi *turnover* agar hasilnya lebih akurat dan dapat digeneralisir untuk semua perusahaan ataupun organisasi.

### Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Happer and Row Publisher.
- Farhamsyah, D. (2017). Analisis hubungan beban kerja mental dengan stres kerja di Instalasi CSSD Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety*. 6(1): 107–115.
- Gawron, V. J. (2008). *Human performance, workload, and situational awareness measures handbook, Second Edition*. USA: CRC Press Taylor & Francis Group.



- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hanza, S. R., & Ingarianti, T. M. (2015). Kematangan karir dengan intensi turnover pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(2): 308-324.
- Hardiani, W. A. A. (2020). Pengaruh *work family conflict* dan beban kerja terhadap *burnout* dan dampaknya pada *cyberloafing* (Studi Pada PT PLN (Persero) Pusat Manajemen Konstruksi. *Jurnal Visi Manajemen*. 5(1): 651-668.
- Irvianti., Laksmi Sito Dwi., Renno Eka Verina. (2015). Analisis Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap *Turnover Intention* Karyawan Pada PT XL Axiata Tbk Jakarta. *Binus Business Review*. 6(1): 117-126.
- Melky, Yosua. (2015). Hubungan kepuasan kerja dan komitmen organisasi terhadap intensi pindah kerja (*turnover intention*) karyawan PT. Rejeki Abadi Sakti Samarinda. *eJournal Psikologi*. 3(3): 694-707
- Mobley, W. (1986). *Pergantian karyawan: Sebab akibat dan pengendaliannya*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo
- Qureishi, M.I., Iftikhar, M., Abbas, S.G., et al. (2013). Relationship between job stress, workload, environment and employees turnover intentions: What we know, what should we know. *World Applied Sciences Journal*, 23 (6): 764- 770, 2013
- Reid, G. B., & Nygren, T. E. (1988). *The subjective workload assessment technique: A scaling procedure for measuring mental workload*. Dalam N. Meshkati, & P. A. Hancock, Human Mental Workload. Elsevier Science Publishers. 185-218.
- Riani, N. L. T. & Putra, M. S. (2017). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja non fisik terhadap *turnover intention* karyawan. *E-Jurnal Manajemen Unud*. 6(11): 5970-5998.
- Sukardi. (2003). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiarto, Cahyo. (2018). Pengaruh komitmen organisasi dan *perceived organizational support* organisasi terhadap *turnover intention* pada karyawan Hotel Sahid Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 6(4): 459-467.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widjaya D.C., Margarita, F., & Fenny K. D.W. (2008). Analisis persepsi *employee empowerment* terhadap *employee turnover intention* di Hotel X Kupang Nusa Tenggara. *Journal Manajemen Perhotelan*. 4(2): 72-84.



## Hubungan antara Kecanduan *Game Online* dengan Pembelian Impulsif Perangkat *Game* pada Mahasiswa

Fauzy Husni Mubarak

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[fauzyhusnimubarak@gmail.com](mailto:fauzyhusnimubarak@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa usia dewasa awal yang berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Ukuran sampel sebanyak 100 orang yang ditentukan dengan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa S1 berusia 18-24 tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket secara *online* melalui *Google Form*. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dan uji korelasional *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game* ( $r = 0.365$ ,  $p < 0.05$ ,  $R^2 = 0.133$ ). Dengan demikian semakin tinggi kecanduan *game online* maka semakin tinggi pembelian impulsif perangkat *game*. Kontribusi hubungan yang diberikan variabel kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game* adalah sebesar 13.322%.

**Kata Kunci:** kecanduan *game*, *game online*, pembelian impulsif, perangkat *game*

### Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between *online game* addiction and impulsive purchasing of gaming devices. This research is a correlational study. The population of this research is students of early adulthood who live in the Province of Yogyakarta Special Region. The sample size was 100 people who were determined by *purposive sampling* with the criteria for undergraduate students aged 18-24 years. Data was collected using an *online* questionnaire via *Google Form*. Data analysis was performed using descriptive analysis and correlation test of *Pearson Product Moment* using SPSS software. The results showed that there was a significant positive relationship between the of *online game* addiction and the impulsive purchase of *game* devices ( $r = 0.365$ ,  $p < 0.05$ ,  $R^2 = 0.133$ ). Thus, the higher the of *online game* addiction, the higher the impulsive purchase of gaming devices. The relationship contribution given by the *online game* addiction variable with the impulsive purchase of *game* devices was 13.322%.

**Keywords:** *game* addiction, *online games*, *impulsive buying*, *game devices*

### Pendahuluan

*Game online* atau permainan daring adalah permainan yang memanfaatkan jaringan koneksi internet untuk memainkannya. Bermain *game online* saat ini diketahui menjadi jenis kecanduan perilaku yang paling banyak terjadi terutama di Indonesia karena statistik mengatakan jumlah *gamer*

(pemain *game*) di Indonesia saat ini diprediksi sudah mencapai 34 juta orang. Dari jumlah tersebut, 19,9 juta diantaranya adalah *gamer online* berbayar dan rata-rata pengeluarannya mencapai 9,12 dolar atau sekitar 130.000 rupiah.

Perkembangan *game online* didukung dengan jumlah pengguna internet dunia yang semakin banyak. Berdasarkan *WeareSocial* survei yang dilaporkan DataReportal, pada awal tahun 2020, jumlah pengguna internet di dunia mencapai 4,5 miliar orang. Dari total pengguna internet dunia, sekitar 80% dari pengguna internet dalam rentang usia 16-64 tahun bermain *game* setiap bulannya sehingga total individu yang bermain *game* sebanyak 3,5 miliar orang.

Perkembangan teknologi memacu semakin mudahnya akses *game online* sehingga bisa dimainkan melalui *smartphone* yang pada awalnya hanya bisa dimainkan di komputer. Penyebab lainnya adalah semakin terjangkaunya harga *smartphone* serta harga *smartphone* yang relatif lebih terjangkau dibandingkan komputer dan konsol video *game*.

*Game online* sangat marak di kalangan mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian terdahulu yang dilakukan Tattakuna (2016) tentang respon atas keberadaan *game online* di Yogyakarta ditemukan bahwa mayoritas pemain *game online* berstatus mahasiswa dewasa awal yang berusia 19-25 tahun. Rata-rata subjek dalam penelitian tersebut menghabiskan waktu dalam bermain *game online* yaitu hampir tiap hari bermain dan perharinya 5 sampai 15 jam.

Respon yang didapat atas keberadaan *game online* di kalangan mahasiswa Yogyakarta merupakan suatu fenomena yang mampu mengalahkan situs-situs populer bertema jaringan sosial. Mahasiswa juga merupakan pelajar yang paling peka terhadap perkembangan

teknologi sehingga keberadaan *game online* sudah menggejala. Mereka *bermain game online* dengan alasan pemenuhan kebutuhan atas apa yang mereka tidak dapatkan di dunia nyata, yaitu sebuah hasrat kesenangan status sosial, ekonomi dan kelompok interaksi. Hal-hal tersebut disimulasikan dalam *game online* sehingga mereka mau bermain dan tetap bermain *game online*.

*Game online* di kalangan mahasiswa memberikan dampak positif maupun negatif. Dampak positif tersebut seperti meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris. Sedangkan dampak negatifnya menjadi konsumtif dan menimbulkan efek ketagihan atau kecanduan perilaku (Tattakuna, 2016).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang paling peka terhadap perkembangan teknologi salah satunya perkembangan teknologi yang dekat dengan mahasiswa adalah semakin maraknya *game online*. Mahasiswa yang terpapar dengan keberadaan *game online* akan mungkin bermain *game online* dan melakukan perilaku kecanduan *game online*.

Berdasarkan penelitian Young (2009) yang membahas akibat kecanduan *game online* pada individu dan keluarga mengatakan bahwa kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang mirip seperti kecanduan alkohol dan obat-obatan. Tanda-tandanya sangat sulit dideteksi, peringatan sedini mungkin dengan melihat perilaku kecanduan *game online* penting untuk dilakukan mengingat industri *game* yang menargetkan banyak kaum muda, khususnya yang berusia dewasa awal.

Seseorang yang mengalami kecanduan perilaku akan berdampak besar terhadap sisi kognitif, psikologis dan perilaku seseorang. Seseorang yang mengalami kecanduan perilaku yaitu kecanduan *game online* dapat menimbulkan dua konsekuensi adiksi, yakni fisik dan non-fisik (psikologis). Dilansir dari Tempo.co, menurut keterangan Kristiana Siste (Dokter Departemen Psikiatri FK UI RSCM) konsekuensi fisik dari seseorang yang terus-menerus memainkan *game online* tanpa kenal waktu hingga berjam-jam lamanya, antara lain dapat mengalami obesitas, cedera akibat terlalu lama menggunakan perangkat bermain *game* seperti *carpal tunnel syndrome*, gangguan tidur berakibat kurangnya konsentrasi, serta pola makan yang berantakan.

Sementara itu, konsekuensi non-fisik lebih mengarah pada emosional seseorang. Misalnya pada mahasiswa dampak non-fisik yang dapat timbul adalah memburuknya relasi dengan orang-orang sekitar, menurunnya tingkat kesantunan, hingga etos belajar yang rendah. Seorang pemain *game online* yang kecanduan akan memikirkan *game* saat *offline* dan sering berfantasi bermain *game* ketika mereka harus berkonsentrasi pada hal-hal lain. Alih-alih memikirkan tugas yang harus diselesaikan untuk kuliah atau sekolah, pergi ke kelas, atau belajar di perpustakaan, *gamer* jika seorang mahasiswa maka akan menjadi sepenuhnya fokusnya teralihkan pada bermain *game*. *Gamer* mulai kehilangan tenggat waktu, mengabaikan pekerjaan atau aktivitas sosial saat *online* dan bermain *game* menjadi prioritas utama mereka (Young, 2009).

Kecanduan atau adiksi adalah sesuatu yang berbahaya karena dapat menyebabkan pemain *game online* mendapatkan permasalahan yang lain. Banyak individu yang kecanduan *game online* ini melakukan banyak perilaku yang berkaitan dengan impulsivitas. Impulsivitas didefinisikan sebagai respon tergesa-gesa terhadap rangsangan, tindakan cepat, dan perilaku tanpa berpikiran memadai sering mengarah pada hasil yang tidak diinginkan utamanya di masa depan.

Bentuk salah satu perilaku impulsivitas yang menonjol di kalangan individu yang bermain *game online* adalah pembelian impulsif terhadap perangkat *game*. Pembelian impulsif perangkat *game* adalah pembelian impulsif adalah suatu perilaku pembelian perangkat *game* yang tergesa-gesa dilakukan secara spontan dan tidak terencana karena mengalami konflik perasaan untuk melakukan pembelian perangkat *game* sesegera mungkin tanpa berpikir dengan memikirkan konsekuensi dan pertimbangan-pertimbangan kognitif yang penting mengenai perangkat *game* yang dibeli.

Berdasarkan penelitian tentang *impulsive buying* pada pemain *game online* di Bandung, perbandingan elemen kognitif dengan elemen emosi pada *gamers online* Dragon Nest di warnet Digi Games kota Bandung didapat bahwa sebanyak 72% dari subjeknya melakukan pembelian impulsif terhadap barang di *online shop* maupun *game online*. Mayoritas responden diketahui memiliki perilaku kecanduan *game online* dengan memiliki elemen kognitif dalam kategori rendah dan elemen emosi dalam kategori tinggi dalam pembelian

impulsif, yang dapat dikatakan bahwa dalam melakukan pembelian suatu barang, mereka masih didominasi oleh perasaannya (Gumeular & Eryani, 2016).

Penelitian ini dilakukan berdasarkan survei awal melalui studi kasus yang dilakukan di Yogyakarta pada 26 Desember 2018 hingga Mei 2019 dengan subjek berjenis kelamin laki-laki yang berusia dewasa awal yaitu 21 tahun adalah salah satu teman peneliti yang bekerja di salah satu warnet atau *internet learning café* di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek termasuk seseorang yang mengalami kecanduan *game* sehingga mengeluarkan sebagian besar gajinya untuk membeli banyak perangkat *game*.

Karakteristik subjek dalam studi kasus tersebut adalah subjek memiliki hobi utama yaitu bermain *game* yang didapat sejak kecil ketika mulai diperkenalkan dengan salah satu perangkat *game* oleh orang tuanya pada masa balita. Subjek mengembangkan hobi bermain *game* dengan menelusuri berbagai macam jenis perangkat *game* dan orang tuanya cenderung permisif dan membebaskan subjek untuk bermain *game*. Pada saat masa sekolah subjek sering mengalami kecemburuan dan *peer pressure* karena tidak mampu membeli perangkat *game* yang dimiliki temannya lalu mulai mengumpulkan uangnya untuk membeli perangkat *game* sendiri. Orang tuanya pun membebaskan anaknya untuk membeli perangkat *game* dengan syarat memakai uang sendiri.

Setelah itu, pada saat subjek bekerja maka setiap gaji yang diperoleh sering bahkan hampir selalu gajinya dipakai untuk membeli perangkat *game* seperti joystick,

VGA, RAM, bahkan PS3 dalam satu kali penerimaan gaji. Bahkan selain perangkat *game*, subjek yang diteliti dalam studi kasus tersebut juga membeli aksesoris, mainan, *action figure*, hingga LEGO yang berhubungan dengan karakter atau *game* yang dimainkan olehnya. Namun, dilandasi oleh keterangan bahwa subjek mengkategorikan dirinya dan keluarganya sebagai golongan ekonomi menengah ke bawah, selang beberapa hari setelah pembelian perangkat *game*, subjek sering mengeluh karena telah menghabiskan sebagian besar uangnya untuk membeli perangkat *game* padahal masih terdapat kebutuhan pokok hingga kebutuhan mendesak lainnya sehingga terpaksa sering meminjam uang kepada temannya.

Dilakukan uji tes Rorschach pada subjek tersebut dan hasilnya subjek sering mengaitkan bercak tinta Rorschach dengan karakter dalam *game* yang subjek mainkan. Dilakukan asesmen *Edward Compulsive Buying Test* pada subjek dan hasilnya subjek memiliki jumlah skor 43 yang masuk dalam kategori *borderline* dengan derajat keparahan 3 dari 5 tingkatan derajat keparahan. Melalui *alloanamnesa*, dilaporkan oleh teman subjek yang juga bekerja di warnet bersama subjek tersebut bahwa subjek adalah tipe ekstrasvert yang memiliki impulsivitas tinggi ditandai sering murung bahkan marah-marah ketika mulai atau saat awal waktu bekerja akibat waktu bermain *game*nya berhenti karena jadwal bekerja. Observasi yang dilakukan ke rumah subjek, subjek memperlihatkan di dalam rumah dan kamarnya terdapat banyak perangkat *game* yang masih berfungsi seperti *Personal Computer*, *Nintendo*, *Play Station* dan banyak koleksi perangkat *game* yang sudah rusak

yang belum sempat dijual lagi oleh subjek. Kamar subjek dipenuhi mainan-mainan, aksesoris, CD *game*, dan *action figure* yang berhubungan dengan karakter *game* yang pernah dimainkannya.

Permasalahan dalam studi kasus tersebut relevan dengan penelitian ini dimana seseorang dengan kecanduan *game* akan rentan melakukan perilaku pembelian impulsif perangkat *game*. Pembelian impulsif perangkat *game* adalah salah satu perilaku impulsivitas dimana seseorang melakukan perilaku tanpa berpikir dan rentan untuk merasa menyesal dan mendapatkan konsekuensi negatif di masa depan seperti permasalahan ekonomi karena uang yang habis padahal masih terdapat kebutuhan yang lebih mendesak daripada membeli perangkat *game*.

Sebelum penulisan penelitian ini dilakukan dan sebelum masa pandemi COVID-19, untuk memastikan bahwa *game online* memang masih marak di Yogyakarta, peneliti melakukan kunjungan observasi ke beberapa warnet-warnet di Yogyakarta untuk memastikan bahwa masih banyak mahasiswa yang masih memiliki hobi bermain *game online* hingga mengalami kecanduan *game online*. Tempat-tempat bermain *game online* yang terkenal di Yogyakarta seperti *Gamer Village* Yogyakarta, *Nafero Gamenet*, *Platinum Gamenet*, dan *Z Net* mayoritas dikunjungi oleh *gamers* yang mempunyai latar belakang mahasiswa. Hal ini berarti terdapat perilaku kecanduan *game online* bagi mahasiswa sehingga selanjutnya mengarah pada perilaku kecanduan *game online* tinggi karena *game online* marak di kalangan mahasiswa berusia dewasa awal. Selain itu, bermain

*game online* dapat berkaitan dengan perilaku impulsif terhadap perangkat *game*. Individu yang melakukan pembelian impulsif rentan untuk merasa menyesal karena telah melakukan pembelian impulsif karena pengeluaran mereka menyebabkan permasalahan ekonomi serta permasalahan lain di masa depan.

Penelitian ini dilakukan sebagai suatu peringatan sedini mungkin dengan melihat perilaku kecanduan *game online* yang mengarah kepada kecanduan *game online* tingkat tinggi penting untuk dilakukan mengingat industri *game* yang menargetkan banyak kaum muda, khususnya bagi mahasiswa yang berusia dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan.

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena penelitian ini terdapat kebaruan. Penelitian mengenai kecanduan *game online* dan pembelian impulsif di Indonesia masih sangat sedikit dan penelitian yang meneliti kecanduan *game online* atau pembelian impulsif jika dihubungkan dengan variabel lain masih berkutat dengan variabel seperti kontrol diri, motivasi belajar dan prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu yang menggabungkan antara kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif ditemukan hanya meneliti sebatas statistik deskriptif, sejauh ini belum ada penelitian yang melakukan penelitian dengan statistik inferensial guna menguji bagaimana hubungan antara kecanduan *game online* dengan perilaku pembelian impulsif terhadap perangkat *game*.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang melibatkan kegiatan pengumpulan data untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan berlangsung pada rentang waktu 14 Juni-31 Agustus 2020.

### *Subjek Penelitian*

Teknik sampling menggunakan *non-probability sampling* yaitu bentuk *purposive sampling* dengan kriteria atau pertimbangan tertentu (Jogiyanto, 2005). Kriteria subjek yaitu: (1) mahasiswa usia 18-40 tahun di Yogyakarta, (2) sering bermain *game online*, dan (3) pernah melakukan pembelian perangkat *game* setidaknya tiga kali transaksi untuk keperluan bermain *game online*. Perangkat *game* yang dimaksud adalah perangkat untuk bermain *game online* seperti *headphone*, kursi gaming, kuota internet *game*, biaya sewa *internet cafe*, membeli konsol atau handphone untuk bermain *game* atau item dalam *game online* dan lain-lain. Kemerinstekdikti (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa S1 rata-rata berada dalam rentang usia 18-24 tahun. Subjek akhir yang dilibatkan yaitu berjumlah 100 mahasiswa.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang jawabannya diisi oleh subjek (Kumar, 1996). Skala pengukuran yang digunakan yaitu skala respon yang menyerupai model Likert. Skala yang digunakan yaitu skala kecanduan *game online* dan skala pembelian impulsif perangkat *game*. Aitem-aitem dalam skala kecanduan *game online* dan skala pembelian impulsif perangkat *game* mengungkap tingkat kecanduan dan tingkat pembelian

impulsif perangkat *game* yang dilakukan subjek. Skor yang diberikan bergerak dari 1=Tidak Pernah, 2=Jarang, 3=Sering, hingga 4=Selalu.

Skala kecanduan *game online* yang digunakan merupakan modifikasi *Game Addiction Questionnaire* dari Lemmens et al. (2009) dan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* dari Jap et al., (2013). Skala tersebut berisi ciri-ciri perilaku dari orang yang kecanduan *game online* dari DSM V.

Skala pembelian impulsif perangkat *game* dimodifikasi peneliti dari *The Impulsive Buying Tendency Scale* (Verplanken & Herabadi, 2001). Skala yang dikembangkan didasari dua aspek pembelian impulsif yaitu aspek kognitif dan aspek afektif, dilakukan penambahan keterangan waktu yaitu sebelum atau saat pembelian perangkat *game* dan sesudah membeli perangkat *game* untuk mengetahui kecenderungan yang dialami pada subjek penelitian

### *Teknik Analisis data*

Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dan uji korelasi menggunakan *pearson Product Moment* dengan bantuan software SPSS.

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan tanggapan responden mengenai tingkatan kategori kecanduan *game online* dan pembelian impulsif perangkat *game*. Data hasil penelitian dikategorisasikan menjadi tiga kelompok tingkatan yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorisasian data dilakukan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) dan *standard deviation* (SD) masing-masing variabel penelitian berdasar data empiris (lapangan).

## 2. Uji Korelasi

Uji korelasional dilakukan untuk menguji hubungan antara kecanduan *game online* (X) dengan pembelian impulsif perangkat *game* (Y). Uji korelasi yang digunakan yaitu korelasi *Product Moment* dari Pearson. Pengujian dilakukan dengan bantuan software SPSS hingga kemudian diperoleh koefisien korelasi antara variabel X dan Y. Signifikansi hubungan antara kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game* dilihat dari nilai p untuk mengetahui apakah hubungan yang telah ditemukan berlaku untuk seluruh populasi atau tidak. Kriteria penolakan  $H_0$  dan penerimaan  $H_a$  dilakukan berdasarkan nilai signifikansi, yaitu jika signifikansi ( $p$ ) < 0,05 disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel penelitian signifikan. Setelah melihat nilai korelasi ( $r$ ) dan signifikansi ( $p$ ), peneliti menghitung nilai  $R^2$ .  $R^2$  didapat dengan mengkuadratkan koefisien korelasi ( $r$ ) yang menunjukkan seberapa besar kontribusi hubungan yang diberikan variabel kecanduan *game online* (X) dengan pembelian impulsif perangkat *game* (Y).

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada variabel kecanduan *game online*, sebanyak 10 subjek (10%) memiliki skor kecanduan *game online* >27 atau tinggi; sebanyak 75 orang (75%) memiliki skor di rentang 17-27 atau sedang, dan 15 orang (15%) memiliki skor di bawah 17 atau rendah. Variabel kecanduan dijelaskan lagi berdasarkan aspek *salience*, *relapse*, masalah, penarikan, konflik, *tolerance*, dan modifikasi suasana hati. Responden memberi tanggapan dengan skor terbanyak pada aspek modifikasi suasana hati dengan jumlah skor sebanyak 270 (18%). Skor terendah yaitu pada aspek konflik dengan skor 147 (10%).

Untuk variabel pembelian impulsif perangkat *game*, sebanyak 13 orang (13%) memiliki skor pembelian impulsif

perangkat *game* >22 atau berada di kategori tinggi; 67 orang (67%) memiliki skor antara 11-22 atau kategori sedang; dan 20 orang (20%) memiliki skor di bawah 11 atau berada di kategori rendah. Variabel pembelian impulsif perangkat *game* dijelaskan lebih lanjut berdasarkan aspek kognitif sebelum atau saat pembelian perangkat *game*, kognitif sesudah pembelian perangkat *game*, afektif sebelum atau saat pembelian perangkat *game*, dan afektif setelah pembelian perangkat *game*. Berdasarkan aspeknya, responden memberi respon dengan skor terbanyak pada aspek afektif dengan waktu sesudah pembelian perangkat *game* dengan skor terbanyak 174 (26,05%). Sedangkan tanggapan responden dengan skor terendah yaitu pada aspek kognitif dengan waktu sebelum pembelian perangkat *game* dengan skor 153 (22,9%).

#### Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan pada skor total kecanduan *game online* (X) dan skor total pembelian impulsif perangkat *game* (Y). hasil analisis dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Hasil uji korelasi *product moment*

	Y
X	
Pearson Correlation	.365**
Sig. (2-tailed)	.000
N	100

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh angka *pearson correlation* ( $r$ ) antara kecanduan *game online* dan pembelian impulsif perangkat *game* sebesar 0.365 dengan signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). berdasarkan nilai  $r$  sebesar 0,365 kemudian didapat nilai  $R^2$  atau koefisien determinasi sebesar 13.322%

#### Pembahasan

Berdasarkan uji korelasi dengan *Product moment* dari Pearson ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan pembelian impulsif perangkat *game*. Dengan demikian semakin tinggi kecanduan *game online* maka



semakin tinggi pula perilaku pembelian impulsif perangkat *game*. Sumbangan efektif yang diberikan ( $R^2$ ) variabel kecanduan *game online* terhadap perilaku pembelian impulsif perangkat *game* yaitu sebesar 13.322%, sisanya sebesar 86.678% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Gumeular dan Eryani (2016) yang menemukan bahwa pemain *game online* cenderung melakukan *impulsive buying* terhadap barang baik di *online shop* maupun di *game online*. Dilaporkan sebanyak 72% responden penelitian tersebut melakukan pembelian impulsif dan masuk ke kategori *impulsive buying* tinggi.

Hasil analisis deskriptif mengenai kecanduan *game online* menunjukkan sebagian besar responden masuk kecanduan *game online* pada tingkat kategori sedang, yaitu sebanyak 75 orang (75%) dan sebagian kecil masuk ke dalam kecanduan *game online* pada tingkat kategori tinggi, yaitu sebanyak 10 orang (10%). Hal ini cukup mengkhawatirkan karena sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa berusia dewasa awal sudah mencapai tingkat kategori sedang kecanduan *game online* yang dapat masuk ke tingkat kategori tinggi. Semakin tinggi tingkat kategori kecanduan *game online* yang dialami maka semakin dekat dengan keadaan kecanduan *game online*. Selain itu semakin tinggi kemungkinan mengalami akibat dari berbagai resiko bermain *game online* yang berlebihan.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Griffiths (dalam Rochmah, 2011) yang menunjukkan bahwa tidak hanya remaja saja yang bisa mengalami kecanduan *game online*, tetapi orang dewasa juga memiliki kemungkinan untuk mengalaminya. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia dewasa awal dapat mengalami kecanduan *game online* karena telah melakukan kecanduan *game online* pada tingkat kategori tinggi dan sedang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor motivasi yang menjadi kecanduan *game online*, yaitu *relationship*, *manipulation*,

*immersion*, *escapism*, dan *achievement* (Yee, 2005).

Faktor *relationship* merujuk pada keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam dunia virtual *game online* sehingga membentuk kelompok interaksi. Pada saat penelitian ini berlangsung, mahasiswa yang menjadi responden penelitian banyak berdiam diri di rumah karena kebijakan pembatasan sosial dari pemerintah terkait pandemi COVID-19 sehingga banyak dari mereka merasa kesepian sehingga *game online* menjadi salah satu alternatif untuk berinteraksi dengan orang lain. Faktor selanjutnya yang didukung dampak dari pandemi COVID-19 kepada banyak orang adalah faktor *escapism*. Sebagai akibat dari stress karena pandemi dan dirumahkan, responden penelitian membutuhkan sarana untuk menghindari, melupakan, dan pergi dari stress yang dialami di dunia nyata sehingga bermain *game online* adalah solusinya. Diperkuat dengan data hasil penelitian pada aspek modifikasi suasana hati menjadi aspek dengan skor terbanyak pada tanggapan responden secara keseluruhan (18%).

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah faktor *manipulation*, *immersion* dan *achievement*. Faktor *manipulation* merujuk pada bahwa *game online* menjadi salah satu penyaluran untuk menjadikan pemain lain sebagai objek untuk kepuasan diri dengan memanipulasi orang lain. Faktor *immersion* adalah ketika seseorang lebih menyukai menjadi orang lain dalam dunia virtual yaitu *game online*. Terakhir, faktor *achievement* yaitu seseorang bermain *game online* dilandasi oleh keinginan untuk menjadi lebih kuat setiap harinya dalam dunia *game online* melalui pencapaian dalam *game* tersebut dan akumulasi item-item dalam *game online* yang biasanya bisa dibeli dengan uang (*pay to win*) yang dapat memicu resiko perilaku pembelian impulsif perangkat *game*.

Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya pembelian impulsif dalam penelitian ini dapat dijabarkan berdasarkan teori konstruksi sosial pembelian impulsif (Dittmar et al., 1995). Motivasi internal dari pembelian impulsif dapat terjadi karena sebagai sarana “pelarian” untuk mencari suasana hati dan *mood* positif (Dittmar et al., 1996). Faktor tersebut yakni kebutuhan untuk membeli barang sebagai simbol materi identitas pribadi dan sosial untuk ditunjukkan kepada orang lain. Didukung hasil penelitian dengan banyaknya responden yang bermain *game online* sebagai sarana “pelarian” dari masalah dunia nyata dalam aspek modifikasi suasana hati. Hal tersebut untuk mendapatkan *mood* positif sehingga responden yang bermain *game online* rentan melakukan pembelian impulsif terhadap barang yang mereka mau untuk menunjukkan identitas dirinya atau untuk membuat dirinya senang, seperti membeli peralatan untuk bermain *game* atau barang virtual yang dibutuhkan untuk bermain *game online* mereka di toko-toko *online* atau *gameshop game* yang mereka mainkan.

Diperkuat dengan faktor yang mempengaruhi pembelian impulsif yaitu faktor produk dengan karakteristik harga yang murah dan letak toko yang mudah dijangkau (Louden dan Bitta, 1993). Salah satu hal yang menjadi efek dari pandemi COVID-19 yang menambah rangsangan kepada responden adalah bangkitnya bisnis toko *online* yang semakin memudahkan orang-orang untuk melakukan pembelian impulsif karena letak toko yang semakin mudah dijangkau, bahkan bisa membeli hanya dengan menggunakan *handphone* sembari berdiam diri di rumah. Iklan-iklan toko *online* di media secara terus-menerus dan sugestibel yang sangat agresif dilakukan oleh toko *online* sebagai strategi pemasaran pun turut menjadi salah satu faktor yang berperan dalam memicu pembelian impulsif perangkat *game* di kalangan mahasiswa.

Diperlukan peringatan sedini mungkin dengan melihat perilaku

kecanduan *game online* yang mengarah kepada kecanduan *game online* serta berkaitan signifikan dengan pembelian impulsif perangkat *game*, penting bagi mahasiswa berusia dewasa awal meningkatkan *control beliefs* yang dapat menahan perilaku bermain *game online* dan pembelian impulsif perangkat *game*. Kontrol diri diperlukan untuk memperkuat upaya pencegahan perilaku kecanduan *game online* dan pembelian impulsif perangkat *game*, mengingat maraknya *game online* dan industri *game* yang menargetkan banyak kaum muda, khususnya bagi mahasiswa yang berusia dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan. Efek dan dampak negatif yang beresiko merugikan di masa depan rentan terjadi jika mengalami kecanduan *game online* dan melakukan pembelian impulsif perangkat *game*.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game* pada mahasiswa berusia dewasa awal di Yogyakarta. Kontribusi hubungan yang diberikan variabel kecanduan *game online* terhadap perilaku pembelian impulsif perangkat *game* adalah sebesar 13,322%.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

#### 1. Untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian terkait hubungan kecanduan *game online* dengan pembelian impulsif perangkat *game* bisa *diffollow up* dengan melihat hubungannya dengan variabel lain yang belum dikaji pada penelitian ini. Salah satu topik yang dapat dijadikan pertimbangan yaitu melihat hubungan dan pengaruh tas jam bermain seseorang yang melakukan kecanduan *game*

online dengan pembelian impulsif perangkat game.

## 2. Untuk Mahasiswa usia Dewasa Awal

Diharapkan penelitian ini memberikan pengetahuan sebagai tanda siaga untuk mahasiswa agar dapat menerapkan kontrol terhadap perilaku bermain game online dan pembelian perangkat game. Mengingat mahasiswa termasuk kelompok yang peka terhadap perkembangan teknologi, rentan terpapar perkembangan teknologi game online yang semakin marak dan industri game yang menargetkan banyak kaum muda khususnya yang berusia dewasa awal.

Mahasiswa usia dewasa awal perlu mengetahui tanda-tanda perilaku yang mengarah pada kecanduan game online. Jika memang ingin bermain game online untuk hiburan maka dapat dilakukan sewajarnya. Diharapkan mahasiswa mulai belajar mengontrol diri untuk berhenti jika sudah mencapai perilaku kecanduan. Jika mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku bermain game online dapat meminta bantuan kepada orang lain khususnya bantuan orang terdekat dan profesional yang berwenang di bidang psikologi.

Untuk mengendalikan pembelian impulsif perangkat game agar tidak sampai pada taraf mengganggu dan merugikan keadaan ekonomi di kemudian hari maka tetap lakukan dan membiasakan pertimbangan kognitif yang penting ketika membeli perangkat game. Kenali konflik perasaan yang muncul saat membeli perangkat game ditambah melakukan pertimbangan dari sisi kognitif terbukti dapat menekan aspek afektif untuk membeli perangkat game sesegera mungkin. Memikirkan konsekuensi negatif di masa depan yang merugikan ketika membeli barang juga akan menambah kontrol diri agar tidak melakukan pembelian impulsif perangkat game.

## Daftar Pustaka

- Adams, E. & Rolling, A. (2010). *Fundamentals of game design. (2nd ed.)*. Barkeley, CA : New Riders.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Amalia, E.I. (2020). *Jumlah gamer di dunia capai 3,5 miliar orang* diakses tanggal 22 Juni 2020 dari <https://hybrid.co.id/post/jumlah-gamer-di-dunia-capai-35-miliar-orang>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder edition (DSM-V)*. Washington: American Psychiatric.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar. S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J.W. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dittmar, H. & Drury, J. (2000). Self-image - is it in the bag? A qualitative comparison between "ordinary" and "excessive" consumers. *Journal of Economic Psychology*, 21(2), 109-142.
- Dittmar, H., Beattie, J., Friese, S. (1996). Objects, decision considerations and self-image in men's and women's

- impulse purchases. *Acta Psychologica*, 93, 187–206.
- Dittmar, H., Beatty, J., Friese, S. (1995). Gender identity and material symbols: Objects and decision considerations in impulse purchases. *Journal of Economic Psychology*, 16, 3, 491-511.
- Drajat, E.K. (2017). Pengaruh tas bermain *game online* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Fauzi. (2019). Pengaruh *game online* PUBG (Player Unknown's Battleground) terhadap prestasi belajar peserta didik. *ScienceEdu*, 2, 1, 61-66.
- Gumeular, A.T. & Eryani, R.D. (2016). Studi deskriptif mengenai impulsive buying pada Gamers *Game Online* Dragon Nest Kota Bandung. *Prosiding Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung* tahun akademik 2015-2016 Gelombang 2. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Hetharie, J.A. (2011). Peran emosi positif sebagai mediator stimulus lingkungan toko dan faktor sosial terhadap impulse buying tendency pada Matahari Departement Store Kota Ambon. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(4), 890-898.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga.
- Ilmana. (2012). *Analisis motivasi konsumen online dalam melakukan impulsive buying pada transaksi C2C Commerce*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E.S., et al. (2013). The development of Indonesian *Game Addiction Questionnaire*. *PLoS ONE*, 8(4), 1-5.
- Kollat, D. & Willett, R. (1969). Is impulse purchasing really a useful concept for marketing decisions?. *Journal of Marketing (pre-1986)*; Jan 1969; 33, 79-8.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., Peter. J. (2009). Development and validation of a *Game Addiction Scale* for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Louden, D.L & Bitta, A.J.D. (1993). *Consumer behavior: Concept and applications*. The United State of America: By McGraw Hill Inc.
- Pratiwi, Y. (2018). *Kecanduan game online dampaknya gangguan dari fisik sampai otak* diakses tanggal 22 Juni 2020 <https://cantik.tempo.co/read/1105173/kecanduan-game-online-dampaknya-gangguan-dari-fisik-sampai-otak>.
- Rachmawati, A.R. (2018). *Gamer Indonesia diprediksi capai 34 juta orang*. Diakses tanggal 22 Juni 2020 dari <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/pr-01299954/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>.
- Rochmah, S. (2011). Pengaruh komunikasi interpersonal dan loneliness terhadap adiksi *game online*?. (Skripsi, tidak diterbitkan). Jakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Samhadi, S. H. (2006). *Dalam cengkeraman konsumtivisme*. Jakarta: Kompas.
- Santoso, Y.R.D. & Purnomo, J.T. (2017). Hubungan kecanduan *game online* terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bina Dharma*, 1(1), 27-44.

- Sarafino, E.P. (1990). *Health psychology*. Singapore: John Wiley and Sons.
- Stern, H. (1962). The significance of impulse buying today. *Journal of Marketing*, 26(2), 59-62.
- Stern, Rook, D. (1987). The buying impulse. *The Journal of Consumer Research*, 14(2), 189-199.
- Tattakuna, N. (2016). *Game online dan mahasiswa (Studi tentang respon mahasiswa atas keberadaan game online)*. (Skripsi, tidak diterbitkan). Yogyakarta: Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Tinarbuko, S. (2006). *Pola hidup konsumtif masyarakat Yogya*. Jakarta: Kompas.
- Ulfa, M. (2017). Pengaruh kecanduan *game online* terhadap perilaku remaja di Mabes *Game Center* Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *JOM. FISIP Jurusan Sosiologi*, 4(1), 1-13.
- Verplanken, B. & Herabadi, A. (2001). Individual differences in impulse buying tendency: Feeling and no thinking. *European Journal of Personality*, 15, S71-S83.
- Yee, N. (2006). Motivation for plays in *online games*. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations and derived experiences of users of massively-multiuser *online* graphical environments. *PRESENCE: Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329.
- Young, K. S. (2009). Understanding *online* gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 37, 355-372.



## Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres Kerja pada Pegawai

Muhammad Yoga Wiratama<sup>1</sup>, Rahmatika Kurnia Romadhan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta; Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
tyoga324@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada pegawai. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 41 pegawai PT. NN Yogyakarta. Instrumen pengumpulan data berupa skala *sense of humor* dan skala stres kerja. Skala *sense of humor* terdiri dari 22 item dengan reliabilitas sebesar 0,858 dan skala stres kerja terdiri dari 21 item dengan reliabilitas sebesar 0,916. Hasil analisis data menggunakan *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada pegawai PT. NN dengan nilai korelasi sebesar -0,535 dan signifikansi  $p < 0,05$  yang berarti semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stres kerja, begitu juga sebaliknya.

**Kata Kunci:** *sense of humor, stres kerja, pegawai*

### Abstract

This study aims to determine the relationship between a sense of humor and work stress in employees. This study used a quantitative approach with correlational research type. The subjects were 41 employees from PT. NN Yogyakarta. The data collection instruments were a sense of humor scale and a work stress scale. The sense of humor scale consists of 22 items with a reliability of 0.858 and the work stress scale consists of 21 items with a reliability of 0.916. Based on the results of data analysis using *Pearson Product Moment*, it shows that there is a relationship between a sense of humor and work stress on employees of PT. NN with a correlation value of -0.535 and a significance of  $p < 0.05$ , which means that the higher the sense of humor, the lower the work stress, and vice versa.

**Keywords:** *sense of humor, work stress, employees*

### Pendahuluan

Suatu organisasi atau perusahaan selalu mengharapkan hasil kerja yang maksimal dari seluruh pegawainya. Namun usaha tersebut tidak selamanya berjalan dengan baik. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi tingkah laku pegawai ketika bekerja. Salah satunya adalah stres kerja. Menurut Sormin (2016) masalah stres kerja merupakan ancaman yang serius bagi kesehatan pekerja dan

dapat memberi ancaman serius bagi organisasi

Stres kerja dapat membawa akibat yang buruk. Griffin dan Moorhead (2013) menyebutkan bahwa stres kerja dapat berakibat secara perilaku, psikologi dan fisiologis. Secara fisiologis, stres kerja dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Sementara itu, secara psikologis stres kerja pada dasarnya dapat menyebabkan buruknya kesehatan mental yang dialami oleh individu seperti, kegelisahan,

kebosanan, kelelahan, dan kehilangan kesabaran. Selain itu, secara perilaku stres kerja juga dapat menyebabkan perilaku yang kurang baik seperti sering absen, terlambat, mengkonsumsi alkohol, penyalahgunaan obat, dan kurangnya nafsu makan (Wartono & Mochtar, 2015).

Berbagai macam kondisi kerja dapat menyebabkan pegawai mengalami stres. Lady dkk (2017) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa penyebab stres kerja pada pegawai yaitu, penilaian diri, konflik peran, konflik interpersonal, kurangnya kontrol, kurangnya kesempatan kerja, dan jumlah beban kerja yang dilaksanakan pegawai terlalu berlebihan. Quick dkk (2017) berpendapat bahwa kelebihan beban kerja, tekanan waktu, dan perubahan tugas adalah salah satu sumber stres kerja terbesar bagi orang-orang di banyak pekerjaan dan organisasi.

Menurut survei Health and Safety Executive (HSE) pada tahun 2017/2018 sebanyak 595.000 orang di Inggris melaporkan bahwa mereka merasakan stres terkait dengan pekerjaannya. Stres, depresi, atau kecemasan terkait dengan pekerjaan sudah mencapai kondisi yang sangat buruk di Inggris. Hal ini membuktikan bahwa stres terkait pekerjaan dianggap sebagai dampak buruk bagi kesehatan mental pekerja (Health and Safety Executive, 2018). Menurut Johnson, dkk (2005) hampir setiap pekerja di banyak organisasi pasti mengalami stres dalam bekerja.

Banyak yang beranggapan bahwa stres akan menimbulkan akibat-akibat yang negatif bagi perusahaan maupun organisasi. Efek negatif dari stres juga akan menimbulkan kerugian pada pegawai. Seperti misalnya kasus yang terjadi pada tanggal 8 Januari 2018, dimana publik dikejutkan oleh pemberitaan Karyawan BRI bunuh diri di tanah abang Jakarta Pusat. Karyawati tersebut mengakhiri hidupnya dengan cara menjatuhkan diri dari gedung area parkir lantai 10. Setelah

diselidiki korban diduga nekat mengakhiri hidupnya lantaran stres akibat tekanan pekerjaannya atau diduga mengalami stres kerja (wartakota.tribunnews.com).

Stres harus diatasi dengan cara yang tepat, agar dapat mengurangi akibat negatif dari stres. Upaya untuk mengatasi stres pada individu bisa dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* sendiri merupakan usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi pada individu (Sarafino, dalam Maryam 2017). Mekanisme yang digunakan untuk melakukan *coping* juga bervariasi, salah satunya adalah *coping* stres menggunakan humor.

Menurut Fritz dkk (2017) penggunaan humor sebagai strategi coping antara lain dengan cara mengubah pandangan individu pada situasi yang penuh tekanan dengan melihat tantangan itu sebagai hal yang positif. Humor juga dapat menimbulkan interaksi sosial yang positif, dan menjauhkan diri dari emosi negatif sehingga fokus pada emosi positif yang dapat mengurangi stres.

Namun akhir-akhir ini humor dianggap sebagai ketidakseriusan dalam bekerja bagi pegawai. Banyak perusahaan maupun organisasi menganggap bercanda selama bekerja dapat menyebabkan kelalaian dalam bekerja pada pegawai (Munandar dkk, 2014). Padahal humor menggambarkan sifat yang terhubung secara luas terkait dengan komunikasi lucu yang menghasilkan emosi positif dalam individu, kelompok, dan organisasi (Romero & Cruthirds, 2006), dan membuat para pegawai menunjukkan peningkatan performa bekerja. Oleh sebab itu, jika humor digunakan dengan baik maka humor memiliki manfaat bagi individu di tempat kerja. Menurut Morreall (1991) ada tiga manfaat humor yang ada di tempat kerja yaitu promosi kesehatan, fleksibilitas mental, dan hubungan sosial yang baik.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2017). Azwar (2018) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif yaitu metode yang menekankan analisis pada data-data yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Menurut Azwar (2018) tujuan dari penelitian korelasional ini adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada di antara variabel-variabel.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian dilaksanakan di PT. NN Yogyakarta yang dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020.

### *Populasi Penelitian*

Menurut Sugiyono (2017) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai PT NN yang berjumlah 50 pegawai.

Dari 50 orang subjek pegawai PT NN terdapat sembilan orang subjek yang hasilnya tidak dapat dipakai dikarenakan angket yang sudah diberikan masih dalam keadaan kosong. Dalam hal ini total seluruh subjek yang digunakan penelitian ini berjumlah 41 orang. Dengan demikian penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian populasi.

### *Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data pada riset ini menggunakan metode kuesioner (angket). Instrumen yang digunakan untuk

mengumpulkan data menggunakan skala psikologi. Ada 2 skala dalam penelitian ini yaitu: skala *sense of humor* dan skala stres kerja. Skala *sense of humor* diusulkan oleh Thorson & Powell, yang telah dimodifikasi oleh Satria (2019). Sementara itu, skala stres kerja menggunakan skala yang sudah dibuat oleh Tambun (2018).

Skala penelitian terdiri dari empat bentuk alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala stres kerja memiliki jumlah item sebanyak 21 item valid dengan nilai reliabilitas 0,916, sedangkan skala *sense of humor* memiliki jumlah item yang valid sebanyak 22 dengan nilai reliabilitasnya 0,858.

### *Teknik Analisis Data*

Analisis data yang akan dilakukan adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan korelasi *Product Moment Pearson*. Menurut Azwar (2018) analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi atau gambaran mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Data yang telah diperoleh dari skala *sense of humor* dan skala stres kerja masih berupa data yang terdiri dari kategori sangat tidak sesuai (nilai satu), tidak sesuai (nilai dua), sesuai (nilai tiga), dan sangat sesuai (nilai empat).

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan SPSS *for Windows*. Uji hipotesis ini juga bertujuan untuk mencari arah hubungan yang bersifat positif atau negatif. Koefisien korelasi yang bertanda positif berarti hubungan linier yang terjadi di antara X dan Y merupakan hubungan searah, yaitu naiknya skor X diikuti oleh naiknya skor Y dan begitu juga sebaliknya. Sedangkan, koefisien bertanda negatif berarti hubungan yang terjadi antara X dan Y merupakan hubungan yang berlawanan arah, yaitu menurunnya skor X akan cenderung diikuti naiknya skor Y dan begitu juga sebaliknya (Azwar, 2018).



## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Deskripsi Data Kategorisasi Stres Kerja

Data stres kerja dikategorikan dengan menggunakan rerata empirik, standar deviasi empirik, rerata hipotetik, dan standar deviasi hipotetik. Rerata empirik yang diperoleh pada data stres kerja adalah 37,78 sedangkan standar deviasi empirik yang diperoleh yaitu 6,955. Selanjutnya rerata hipotetik pada data stres kerja adalah 52,5 sedangkan standar hipotetik yang diperoleh yaitu 10,5.

Tabel 1. Kategorisasi Stres Kerja

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 69$	0	0%
Tinggi	$58 < X \leq 68$	0	0%
Sedang	$48 < X \leq 57$	2	4,9%
Rendah	$38 < X \leq 47$	23	56,1%
Sangat Rendah	$X \leq 37$	16	39%
Total		41	100 %

Tabel 1 di atas dapat menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada PT NN terbagi dalam beberapa kategori yaitu kategori sedang sebesar 4,9% (2 orang), kategori rendah sebesar 56,1% (23 orang), kategori sangat rendah sebesar 39% (16 orang), dan pada kategori tinggi dan sangat tinggi tidak ditemukan pegawai yang termasuk dalam kategori tersebut.

Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres kerja pada kategori rendah, yaitu sebanyak 23 orang atau sekitar 56,1%.

Data *sense of humor* dikategorikan dengan menggunakan rerata empirik, standar deviasi empirik, rerata hipotetik, dan standar deviasi hipotetik. Rerata empirik yang diperoleh pada data stres kerja adalah 67,80 sedangkan standar deviasi empirik yang diperoleh yaitu 5,711. Selanjutnya rerata hipotetik pada data stres kerja adalah 55 sedangkan standar

hipotetik yang diperoleh yaitu 11.

Tabel 2. Kategorisasi *Sense of Humor*

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 73$	8	19,5%
Tinggi	$61 < X \leq 72$	32	78%
Sedang	$50 < X \leq 60$	1	2,4%
Rendah	$39 < X \leq 49$	0	0%
Sangat Rendah	$X \leq 38$	0	0 %
Total		41	100%

Berdasarkan data dari tabel 2, diketahui tidak ada pegawai PT NN yang termasuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Kategori sedang pada kategorisasi *sense of humor* terdapat 2,4% (1 orang), kategori tinggi sebesar 78% (32 orang), dan pada kategori sangat tinggi sebesar 19,5% (8 orang). Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *sense of humor* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 32 orang atau sekitar 78%.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *sense of humor* dan stres kerja. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment* dengan bantuan *SPSS for Windows*.

Tabel 3. Hasil *Korelasi Pearson Product Moment*

Variabel	1	2
1 <i>Sense of humor</i>	1	-0,535**
2 Stres kerja	-0,535**	1

\*signifikan pada  $p < 0,01$

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat bahwa *Korelasi Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,535 dengan nilai signifikansi sebesar  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *sense of humor* memiliki hubungan yang negatif terhadap variabel

stres kerja pada pegawai PT NN. Artinya semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stres kerja pada pegawai dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan tabel 1. hasil analisis deskriptif stres kerja menunjukkan bahawa pegawai PT. NN mayoritas memiliki tingkat stres kerja yang rendah yaitu sebanyak 58,5%. Artinya pegawai yang ada di perusahaan mampu mengontrol atau mengelola stres menjadi lebih baik. Menurut Sukoco dan Bintang (2017) stres dalam pekerjaan dapat dicegah sehingga dapat dihadapi tanpa menimbulkan dampak negatif. Melakukan manajemen stres berarti berusaha mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres atau menampung akibat fisiologis dari stres. Hal ini menjadikan pegawai PT. NN memiliki tingkat stres kerja yang rendah karena mampu mengontrol penyebab stres kerja.

Berdasarkan tabel 2. hasil analisis deskriptif variabel *sense of humor* menunjukkan bahawa pegawai PT. NN mayoritas memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi. Artinya, individu yang memiliki kepekaan humor (*sense of humor*) yang tinggi mampu mengubah persepsinya terhadap stresor yang diterimanya dengan memandang dari segi kelucuan sehingga tidak lagi menjadi situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan (Widyowati & Priambodo, 2016). Selain itu, *sense of humor* yang tinggi dapat meningkatkan kepuasan kerja dari para pegawai (Daryansyah & Duryati, 2015). Hal ini menunjukkan bahawa pegawai yang ada di perusahaan memiliki *sense of humor* yang baik. Menurut Puspitacandri (2013) individu yang memiliki *sense of humor* yang baik akan lebih rileks dalam menghadapi masalah karena humor dapat mengurangi ketegangan yang diakibatkan oleh suatu masalah.

Di *setting* perusahaan maupun organisasi biasanya humor memiliki fungsi untuk mengurangi stres kerja. Seperti yang disebutkan Suyasa (2010:2) bahwa fungsi

*sense of humor* sebagai pelengkap dalam memimpin, sarana komunikasi, penghambat agresivitas, sarana dalam proses terapi dan untuk mengurangi stres pada individu.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada pegawai. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson product moment* diketahui bahwa terdapat korelasi negatif yang cukup atau sedang antara *sense of humor* dengan stres kerja sebesar  $-0,535$  dengan signifikansi  $0,000$ . Artinya semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stres kerja pada pegawai dan begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan yaitu terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres kerja pada pegawai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyowati dan Priambodo (2016) dengan judul “Hubungan antara Kepekaan Humor dengan Stres Kerja pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas 1 Semarang Jawa Tengah”. Subjek yang terlibat dari penelitian berjumlah 52 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan semakin tinggi kepekaan humor yang dimiliki pegawai maka semakin rendah stres kerja pada pegawai.

Menurut Lippit (dalam Batool & Zubair, 2014) ketika humor digunakan dengan cara yang positif akan membawa potensi untuk bertindak sebagai penunjang terhadap efek buruk dari stres di tempat kerja melalui penggunaannya sebagai strategi *coping*. *Sense of humor* dalam penelitian yang dikemukakan Magnus, Glew, dan Viswesvaran (2012) menunjukkan bahwa efek positif dari humor di tempat kerja antara lain: dapat menimbulkan peningkatan kerja, menciptakan hubungan yang baik antar anggota, memberikan kesehatan, dan menurunkan kelelahan. Oleh karena itu, berdasarkan penelitian ini, *sense of humor*

dapat dimanfaatkan pegawai untuk mengatasi stres dalam bekerja.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres kerja. Artinya semakin tinggi *sense of humor* maka akan semakin rendah stres kerja. Sebaliknya, semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi stres kerja, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan : Disarankan bagi PT. NN agar dapat membuat program-program mengenai cara menghadapi masalah stres kerja pada pegawai dengan memanfaatkan *sense of humor* yang dimiliki oleh pegawai. Adapun program yang dapat dijalankan untuk memanfaatkan *sense of humor* antara lain memberikan fasilitas hiburan seperti menonton film komedi di waktu istirahat agar pegawai tetap mempertahankan kemampuan *sense of humor* dalam mengatasi masalah.
2. Bagi Pegawai : Pegawai PT. NN diharapkan mampu mempertahankan kemampuan *sense of humor* yang tinggi dapat mengatasi masalah stres pada saat menghadapi situasi yang cenderung menekan di tempat kerja, sehingga dapat menciptakan suasana positif di tempat kerja. Pegawai PT. NN juga diharapkan mampu menggunakan *sense of humor* secara baik sehingga dapat mengurangi efek negatif lingkungan kerja seperti konflik antar pegawai, menurunnya kinerja, dan beban kerja yang berlebihan. Pegawai juga disarankan untuk selalu menyisipkan

humor sebagai bentuk komunikasi lucu agar dapat menciptakan suasana yang positif di lingkungan kerja.

Penelitian selanjutnya : Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mencari lebih banyak kajian teori mengenai *coping* melalui humor dalam mengatasi stres kerja serta melakukan riset mengenai tingkat atau level dari *sense of humor* dan stres kerja ditinjau dari aspek lain. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan upaya untuk mengambil subjek yang lebih banyak dan dapat memperbaiki kekurangan penelitian ini guna memperkuat hasil pembahasan mengenai hubungan *sense of humor* dengan stres kerja.

## Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baskoro, R. (2018, Januari 1). *Diduga stres bekerja, karyawan BRI bunuh diri*. Retrieved from wartakota.tribunnews.com
- Batool, S., & Syeda, Z. (2014). Does humor predict job satisfaction? a mediational role of self-efficacy. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 12-16*.
- Daryansyah, H., & Duryati. (2015). Hubungan persepsi terhadap sense of humor pimpinan dan kepuasan kerja karyawan PT. X. *Jurnal RAP UNP, 146-156*.
- Fritz, H., Leslie, N., & Melissa, M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin, 845-859*.
- Griffin, R. W., & Gregory, M. (2013). *Organizational behavior: managing*

- people and organizations* (11th ed.). USA: Cengage Learning.
- Jhonson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupational. *Journal of Managerial Psychology*, 178-187.
- Lady, L., W. S., & A. M. (2019). Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Services*, 191-197.
- Magnus, J., David J, G., & Chockalingam, V. (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 155-190.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling*, 101-107.
- Morreall, J. (1991). Humor and work. *Walter de Gruyter*, 359-373.
- Munandar, M., Endang Siti, A., & M Soe'oad, H. (2014). Pengaruh keselamatan, kesehatan kerja (K3) dan insentif terhadap motivasi dan kinerja karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 1-9.
- Quick, J. C., M, M.-F., & D, L. N. (2017). Job stress. *Refrence module in neuroscience and behavioral Psychology*, 1-8.
- Romero, E., & Kevin , W. (2006). The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, 58-69.
- Satria, D. G. (2020). Hubungan antara sense of humor dengan kemampuan interpersonal karyawan PT. Unicam Indonesia. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sormin, T. (2016). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja pabrik pengolahan kelapa sawit. *Jurnal Keperawatan*, 46-51.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, I., & M. R. (2017). The analysis of stress management in press companies: Study of PJTV. *Jurnal AdBispreneur*, 263-278.
- Suyasa, P. T. (2010). Identifikasi jenis humor: lucu, lucu, lucu. *ResearchGate*, 1-15.
- Tambun, P. R. (2018). Hubungan kecerdasan emosi dengan stres kerja pada karyawan PT. PLN UPT Pematangsiantar. *Skripsi*, Universitas Sumatra Utara.
- Wartono, T., & Supriyadi, M. (2015). Stres dan kinerja di lingkungan kerja yang semakin kompetitif. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen*, 153-171.
- Widyowati, A., & E. P. (2016). Hubungan antara kepekaan humor dengan stres kerja pada pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah. *Psikologika*, 47-56.