

ACTA ΨYCHOLOGIA

Volume 3

Nomor 2

Oktober 2021



PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET

Dewi Nabillah Swastiratu, Rita Eka Izzaty

DINAMIKA KONFLIK PERAN GANDA DAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA WANITA KARIR

Laudita Frida Amelia, Rahmatika Kurnia Romadhani

HOPE DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA YANG PERNAH MENJADI KORBAN BULLYING

Nabhila Diah Sulistyowati, Rita Eka Izzaty

MAKNA CINTA PADA PASANGAN YANG MENDAPATKAN KEKERASAN DALAM PACARAN

Rizma Kumala

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN TUGAS AKHIR

Anin Ditha Putri Dewanti, Yulia Ayriza

KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI SENSATION-SEEKING PADA SISWA SMA

Arnia Assari

SPIRITUALITAS DAN HARDINESS SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA MAHASISWA DENGAN PERAN GANDA: STUDI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MEMILIKI PEKERJAAN SAMBILAN

Andra Arivianda Putra

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UTBK

Eka Fidya Haninditya

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN PERFORMA MUSIKAL DAN EFIKASI DIRI PADA PEMUSIK

Fariz Yudhi Haninditya

TRANSMISI NILAI SOPAN SANTUN PADA KELUARGA ABDI DALEM

Kamilia Rizki Rahmi



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 Darajat, 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

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 kedua pada tahun 2021 melanjutkan terbitan sebelumnya yaitu Volume ketiga Edisi kesatu pada tahun yang sama. 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 atlet yaitu tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Kemudian menyoroti kehidupan wanita karir yaitu tentang dinamika konflik peran ganda. Terkait kehidupan remaja, mahasiswa, dan siswa SMA terdapat artikel tentang *hope* dan *subjective well-being* pada remaja yang pernah menjadi korban *bullying*, makna cinta pada pasangan yang mendapatkan kekerasan dalam pacaran, pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, kecanduan *smartphone* ditinjau dari *sensation-seeking* pada siswa SMA, spiritualitas dan hardiness sebagai predictor resiliensi pada mahasiswa dengan peran ganda; dan hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK. Edisi kali ini juga menyoroti pemusik dan abdi dalem yaitu tentang hubungan antara kecemasan performa musical dan eifkasi diri pada pemusik dan transmisi nilai sopan santun pada keluarga abdi dalem.

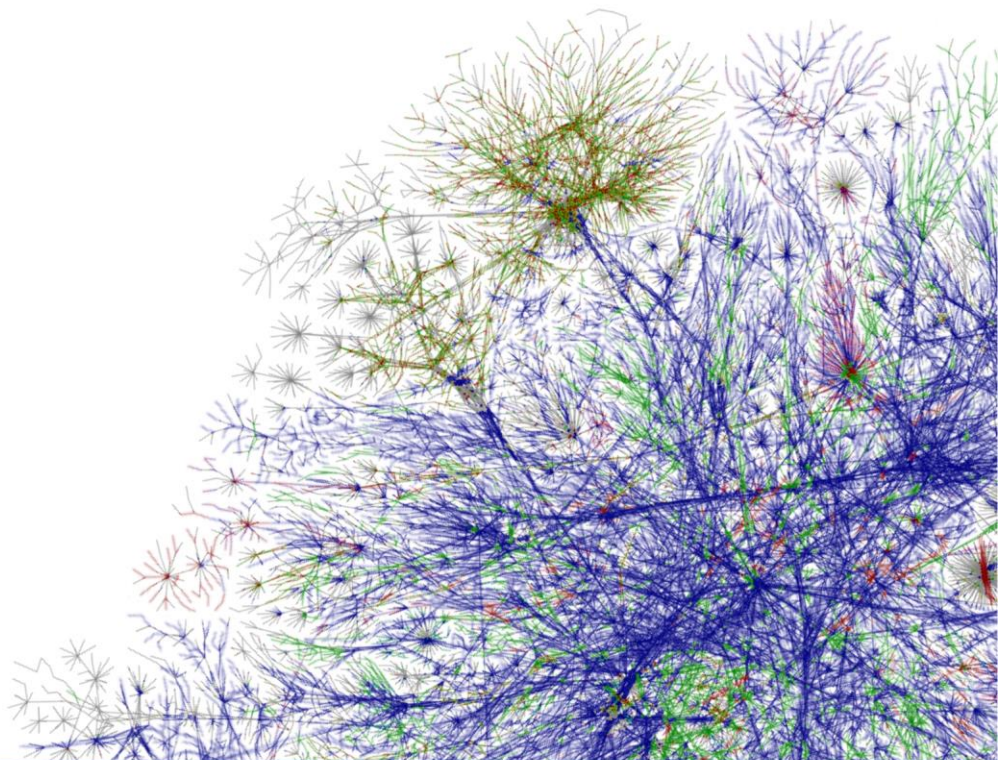
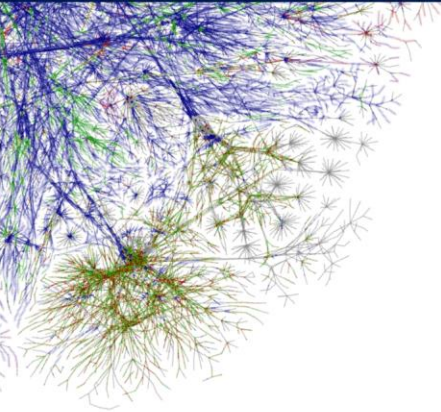
Pengelola berharap artikel-artikel pada edisi kali ini bisa memberikan kontribusi bagi dunia penelitian ilmiah.

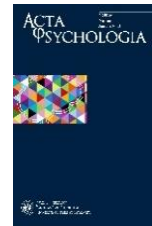
Yogyakarta, November 2021

Editor in Chief

DAFTAR ISI

<i>Dewi Nabillah Swastiratu</i> <i>Rita Eka Izzaty</i>	Pengaruh <i>Self-efficacy</i> terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta	88 – 97
<i>Laudita Frida Amellia</i> <i>Rahmatika Kurnia</i> <i>Romadhani</i>	Dinamika Konflik Peran Ganda dan <i>Psychological Distress</i> pada Wanita Karir	98 – 104
<i>Nabhilla Diah Sulistyowati</i> <i>Rita Eka Izzaty</i>	<i>Hope</i> dan <i>Subjective Well-being</i> pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban Bullying	105 – 110
<i>Rizma Kumala</i>	Makna Cinta pada Pasangan yang Mendapatkan Kekerasan dalam Pacaran	111 – 118
<i>Anin Ditba Putri Dewanti</i> <i>Yulia Ayriza</i>	Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir	119 – 126
<i>Arnia Assari</i>	Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Sensation-Seeking pada Siswa SMA di Yogyakarta	127 – 137
<i>Andra Arivianda</i>	Spiritualitas dan Hardiness Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa dengan Peran Ganda: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Memiliki Pekerjaan Sambilan	138 – 147
<i>Eka Fidyah Rismadiyahanti</i>	Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020	148 – 155
<i>Fariz Yudhi Haninditya</i>	Hubungan Antara Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri pada Pemusik	156 – 162
<i>Kamilia Rizki Rahmi</i>	Transmisi Nilai Sopan Santun pada Keluarga Abdi Dalem	163 – 174





Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet

Dewi Nabillah Swastiratu, Rita Eka Izzaty

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta 55281
nabillahdewi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Sampel penelitian berjumlah 76 orang yang didapatkan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria yaitu atlet aktif (masih menjadi atlet sampai sekarang) di Daerah Istimewa Yogyakarta yang pernah mengikuti pertandingan olahraga. Instrumen penelitian menggunakan skala *self-efficacy* yang terdiri dari 29 item (reliabilitas $\alpha=0,908$) dan skala kecemasan bertanding yang terdiri dari 28 aitem (reliabilitas $\alpha=0,946$). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding. Garis persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 116,803 + -,601 X$. *Self-efficacy* mampu menjadi *predictor* adanya kecemasan bertanding pada para atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kata kunci : *self-efficacy*, kecemasan bertanding, atlet

Abstract

This study aims to determine the effect of self-efficacy on competition anxiety in athletes. This study used a quantitative approach with a survey method. The research sample amounted to 76 people obtained by purposive sampling method with criteria active athletes (still being athletes until now) in the Special Region of Yogyakarta who have participated in sports competitions. The research instrument is using self-efficacy scale consisting 29 items (reliability coefficient =0.908) and the competition anxiety scale consisting 28 items (reliability coefficient =0.946). The data analysis technique used in this research is simple linear regression. The results showed that there was a negative influence between self-efficacy and competition anxiety. The regression equation line obtained is $Y = 116.803 + -.601 X$. This means that self-efficacy can be a predictor of competition anxiety among athletes in the Special Region of Yogyakarta.

Keywords: *self-efficacy*, *competition anxiety*, *athlete*

Pendahuluan

Hasil penelitian Gilson, Cisco, dan Curnock (2012) menunjukkan bahwa meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Kecemasan atlet cukup banyak memengaruhi kesiapan mental hingga performa atlet. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2003). Hal yang sering dicemaskan atlet meliputi: kesehatan fisik, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Sedangkan masalah kecemasan sendiri merupakan faktor yang sangat mempengaruhi performa atlet di lapangan.

Menurut Endler, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan seperti ketakutan dan kegagalan, dimana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul ketika takut bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah (Hastuti, 2013). Ketakutan akan cedera fisik, dimana ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Ketakutan akan penilaian sosial, dimana kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan akan dinilai secara negatif oleh penonton sehingga timbul ancaman terhadap harga diri atlet.

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu atau banyak hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Safitri & Masykur, 2017). Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam Atkinson et al, 2010)

bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas.

Penelitian Safitri (2017) menemukan bahwa efikasi diri yang rendah akan membuat kecemasan pada atlet meningkat meskipun efikasi diri bukan sifat genetik yang menetap. Sebaliknya, efikasi diri berkembang dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman. Pengembangan keyakinan tersebut dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Riani dan Rozali (2014) yang berjudul Hubungan antara *Self-efficacy* dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan. Dengan demikian semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri saat presentasi, semakin tinggi kecemasan mahasiswa tersebut.

Berdasarkan pengalaman dan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti pada seorang atlet yang tinggal asrama Sekolah Khusus Olahragawan Jakarta pada tahun 2017, beberapa atlet ketika akan mengikuti suatu pertandingan merasa ragu dengan jalannya pertandingan ataupun hasil pertandingan. Salah satu atlet berinisial IDA, berjenis kelamin perempuan dari cabang olahraga atletik kelas lempar lembing mengatakan kepada peneliti bahwa ia merasa takut dan cemas karena lawannya cukup berat dan ia juga mendapat tekanan dari pelatih sehingga ia tidak yakin akan mendapat juara.

Wawancara singkat melalui media *whatsapp* yang dilakukan oleh peneliti kepada salah seorang atlet dari Daerah Istimewa Yogyakarta cabang olahraga panahan berjenis kelamin perempuan berusia 23 tahun berinisial R yang dilakukan pada akhir tahun 2020 lalu mengatakan bahwa ia merasa kurang yakin

dengan kemampuannya saat akan mengikuti pertandingan PORDA XVI DIY yang akan dilaksanakan pada bulan September 2021 mendatang. Ia merasa tidak yakin dengan kemampuannya karena menurutnya saat ini performanya sedang menurun, namun ia ditargetkan untuk mendapatkan juara atau medali pada PORDA XVI DIY yang akan datang oleh pelatih. Sehingga ia mengatakan bahwa ia merasa cemas apabila ia tidak dapat memberikan hasil yang maksimal karena ia kurang yakin dengan kemampuannya saat ini, terlebih lagi ia jarang berlatih karena satu dan lain hal yang tidak disebutkan.

Sebagai seorang atlet peneliti juga merasakan hal yang serupa, dimana ketika akan mengikuti atau ketika bertanding pasti mengalami kecemasan, yang mana hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah keyakinan pada diri. Apabila seorang atlet yakin dengan apa yang ia lakukan dan yakin bahwa pertandingan itu akan berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik, maka hal tersebut akan terjadi selama pertandingan. Namun apabila atlet merasa bahwa ia tidak yakin dan tidak mampu menghadapi situasi tersebut, maka ia dapat merasakan cemas yang berlebih pada saat pertandingan, bahkan sebelum pertandingan sehingga kedua hal tersebut akan berpengaruh juga terhadap prestasinya (Effendi, 2016). Fakta di atas merupakan pengalaman dan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti pada seseorang atlet yang salah satunya adalah atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan hal di atas, didukung dengan beberapa penelitian terdahulu dan dari data-data empirik yang didapatkan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Subjek yang dipilih oleh peneliti adalah atlet aktif atau yang hingga saat ini masih menjadi atlet dan melakukan latihan rutin, dimana hal tersebut dipilih karena belum banyaknya penelitian yang meneliti mengenai adanya

pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet khususnya atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta yang juga menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang sebelumnya. *Self-efficacy* sendiri dipilih oleh peneliti untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini adalah karena berdasarkan sumber-sumber, permasalahan dan hasil dari penelitian terdahulu disebutkan bahwa *self-efficacy* penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Penelitian ini penting untuk dilakukan guna untuk mengetahui apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berguna untuk mengetahui keyakinan pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menghadapi setiap pertandingan yang diharapkan mampu membantu meningkatkan pengetahuan bagi atlet daerah dan juga para pelatih. Selain itu kecemasan pada saat pertandingan jika dibiarkan berlarut-larut akan menjadi keadaan *distress* dimana keadaan yang akan menjadikan individu atau atlet lemah (Hastuti, 2013). Meskipun kecemasan tidak selalu berdampak negatif khususnya pada seorang atlet, namun disebutkan bahwa kecemasan merupakan keadaan negatif yang dapat memberikan dampak dan pengaruh sangat merugikan pada prestasi atlet. Menurut Singer (1975), kecemasan merupakan reaksi rasa takut terhadap situasi yang cenderung mengancam atau dapat mengakibatkan ketegangan. Sehingga penelitian ini terfokus pada dampak negatif dari adanya kecemasan bertanding pada atlet khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan pengambilan

data yang dilakukan pada bulan April hingga Mei 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta dari semua cabang olahraga yang pernah mengikuti pertandingan baik laki-laki maupun perempuan yang jumlahnya tidak diketahui. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) merupakan atlet aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta; (2) melakukan latihan rutin; (3) pernah mengikuti pertandingan olahraga tingkat daerah, provinsi, nasional atau pun internasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 atlet usia 13-26 tahun (52,6% perempuan dan 47,4% laki-laki)

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Data dikumpulkan dengan kuesioner melalui *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial yaitu *whatsapp* dan *instagram*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-efficacy* dan skala kecemasan bertanding.

Skala *self-efficacy* disusun peneliti menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), 4 (Sangat Sesuai). Skala *self-efficacy* disusun merujuk teori Bandura *self-efficacy* (1997) dengan 29 butir item setelah divalidasi dari 3 aspek. Skor berkisar dari 40 hingga 114. Sementara pada skala kecemasan bertanding yang disusun oleh peneliti, juga menggunakan pilihan empat alternatif jawaban, yakni bergerak mulai 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), 4 (Sangat Sesuai). Skala kecemasan bertanding merujuk pada teori Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) berjumlah 28 butir item setelah divalidasi dari 3 aspek. Skor kecemasan bertanding berkisar dari 28 hingga 112.

Teknik analisis data

Pada awal analisis dilakukan uji prasyarat untuk menentukan uji hipotesis yang akan

dilakukan. Uji normalitas sebagai uji prasyarat digunakan untuk untuk menguji apakah nilai residual yang telah distandarisasi pada model regresi mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Suliyanto, 2011). Nilai residual dikatakan berdistribusi normal jika nilai residual terstandarisasi tersebut sebagian besar mendekati nilai rata-ratanya. Uji normalitas yang digunakan yaitu Komolgorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi yang digunakan sebesar 5%, maka apabila signifikan $>0,05$ maka variabel berdistribusi normal dan sebaliknya apabila signifikan $<0,05$ maka variabel tidak berdistribusi normal.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data variabel dengan melihat persentase kategori skor responden. Kategorisasi skor *self-efficacy* disajikan pada tabel 1. Adapun tabel kategorisasi skor kecemasan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Klasifikasi *Self-efficacy*

No	Nilai	Klasifikasi
1	< 58	Rendah
2	59 – 87	Sedang
3	88 - 116	Tinggi

Tabel 2. Klasifikasi Kecemasan Bertanding

No	Nilai	Klasifikasi
1	< 56	Rendah
2	57 – 84	Sedang
3	85 - 112	Tinggi

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dan mencari koefisien determinasi. Analisis regresi merupakan suatu analisis untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi secara parsial diantara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Jumlah responden yang memiliki skor *self-efficacy* di kategori rendah sebanyak 0, kategori sedang sebanyak 19, dan kategori tinggi 57 responden. Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa dari ketiga aspek *self-efficacy* yang ada terdapat satu aspek yang tertinggi yaitu aspek tingkat (*level*) dengan persentase 36,5%. Sedangkan aspek kedua yaitu kekuatan (*strength*) 32,3% dan aspek ketiga yaitu generalisasi menjadi aspek terendah yaitu 31,2% yang didapatkan dari hasil perhitungan dengan bantuan program *excel*.

Untuk variabel kecemasan bertanding, jumlah responden yang memiliki kecemasan rendah berjumlah 25, sedang 43, dan tinggi 8 responden. Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa dari ketiga aspek kecemasan bertanding, terdapat satu aspek yang tertinggi yaitu aspek *worry* (kekhawatiran) dimana aspek tersebut berkaitan dengan pikiran yang otomatis negatif dengan persentase 40%. Selanjutnya aspek pertama yaitu *somatic* (fisik) dengan persentase sebesar 38,7% dan aspek ketiga yaitu *concentration disruption* menjadi aspek terendah yaitu 21,3% yang didapatkan dari hasil perhitungan dengan bantuan program *excel*.

Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bertanding

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, data residual memiliki distribusi normal dengan nilai Kolmogorov-Smirnov 0,200 dan $p > 0,05$. Dengan demikian, uji regresi dapat dilakukan.

Tabel 3. Hasil uji regresi

R	R Square	F	Sig
,355 ^a	,126	10,687	.002

a. Predictors: (Constant), Total Self Efficacy

b. Dependent Variable: Total Kecemasan Bertanding

Berdasarkan hasil uji regresi pada tabel 3 didapat nilai kolerasi sebesar 0,355

yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel penelitian berada pada kategori cukup. Hasil uji signifikansi nilai F regresi ditmeukan signifikan ($p < 0,05$) dan sumbangan efektif dari *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding ditemukan sebesar 12,6%. Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan, atau model persamaan regresi memenuhi kriteria. Persamaan regresi dari pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding disusun sebagai berikut: $Y = 116,803 + -,601 X$ atau tingkat kecemasan bertanding yaitu $116,813 + -0,601 self-efficacy$. Berdasarkan persamaan tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hipotesis yang diajukan terbukti, yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini membuktikan adanya hubungan satu arah antara variabel bebas X *self-efficacy* dengan variabel terikat Y kecemasan bertanding, dimana setiap kenaikan satu satuan variabel bebas X *self-efficacy* akan menyebabkan kenaikan pada variabel terikat kecemasan bertanding sebesar -0,6. Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil Safitri dan Masykur (2018) yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang". Selain itu, Luthans dan Combs (2007); Betz & Hackett (dalam Gilson, Cisco, dan Curnock (2012); Pajares, 2002) melaporkan bahwa kesanggupan dan motivasi berprestasi pada para atlet berkaitan erat dengan masalah *self-efficacy*, juga masalah-masalah emosi seperti kemampuan mengendalikan kecemasan dan harga diri sosial dapat diturunkan apabila seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi (Hara & Baidun, 2018). Menurut Husdarta (2010), efikasi diri yang dimiliki atlet dapat menurunkan tingkat kecemasan sebelum pertandingan.

Menurunnya kecemasan mampu mengurangi tingkat tekanan dari kondisi pertandingan, sehingga efikasi diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding (Nathan & Scobell, 2012). James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan atau prestasi atlet ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku atau kondisi fisik dan aspek psikis yang mendasarinya (Effendi, 2016).

Hardiman (1973) mengemukakan bahwa gejala atau aspek- aspek psikis yang berpengaruh terhadap prestasi dan dapat dikembangkan pada diri atlet beberapa diantaranya adalah efikasi diri dan kecemasan. Rasa cemas adalah suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik (Lavit, 1980). Atlet yang mengalami kecemasan selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan, perasaan tegang dan takut.

Saparinah dan Sumarno (1982) mengemukakan bahwa jika stress yang dihadapi seseorang atau atlet berlangsung terus menerus, maka akan timbul kecemasan. Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) mengartikan kecemasan bertanding sebagai keadaan bagian otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, khususnya perbedaan kognitif dan somatik, meski mereka berinteraksi satu sama lain, kecemasan kognitif dan somatik dapat sewaktu-waktu terjadi (Sugawara & Nikaido, 2014). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Avionita Miranda Wohon dan Annastasia Ediati (2019) berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Bertanding pada atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang" menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet

futsal yang lolos di babak semifinal dan final Olimpiade Diponegoro.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Bandura (1997) (dalam Jeanne, 2008) menjelaskan bahwa orang lebih mungkin terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka akan mampu menjalankan perilaku tersebut dengan sukses, yaitu ketika mereka memiliki *self-efficacy* tinggi (Lidya & Darmayanti, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Surbakti (2008) yang meneliti mengenai *Self-efficacy* terhadap Atlet Berprestasi, menunjukkan hasil bahwa subjek lebih menyukai pertandingan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta cukup menguasai berbagai teknik sehingga mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya, dan didapatkan bahwa subjek memiliki *self-efficacy* tinggi.

Bandura (1997) mengemukakan bahwa aspek-aspek *self-efficacy* ada 3 yaitu tingkat (*level*), umum (*generality*) dan kekuatan (*strength*). Indikator pada aspek tingkat (*level*) antara lain adalah, individu merasa mampu menyelesaikan tugas yang menurutnya mudah terlebih dahulu, memilih mengerjakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya dan yakin atas kemampuan diri dalam mengatasi tugas yang sulit. Kemudian keadaan umum (*generality*), dimana individu merasa mampu melakukan tugas dalam bidang yang berbeda, mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan dan mampu menyikapi situasi yang beragam dalam mencapai tujuan. Selanjutnya aspek kekuatan (*strength*) dimana individu akan mendorong dirinya untuk tetap bertahan pada setiap rintangan, mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan dan

yakin akan seluruh kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas.

Tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Ini disebabkan adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Bandura (1997) dalam (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013), tingkat *self-efficacy* seseorang dapat ditingkatkan dan dipengaruhi oleh sifat dari tugas yang dihadapi individu, insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain, status atau peranan individu dalam lingkungannya dan informasi tentang kemampuan diri. Selanjutnya menurut Bandura (1997) (dalam Jess Feist & Feist, 2010; Alwisol, 2009), *self-efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experienc*), modeling sosial, persuasi sosial dan kondisi fisik dan emosional individu. Faktor yang perlu diperhatikan adalah Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai harapan terhadap *self-efficacy* yang rendah.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa *self-efficacy* mampu menjadi *predictor* adanya kecemasan bertanding pada para atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Garis persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 116,803 - ,601 X$.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Oleh karena itu, untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan bertanding, salah satu caranya adalah dengan meningkatkan keyakinan pada diri atau *self-efficacy* yang dimiliki. Meningkatkan *self-efficacy* dapat dilakukan dengan pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self-efficacy* individu. Cara lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Berdasarkan data yang ada, terdapat indikator-indikator yang perlu ditingkatkan, seperti yakin atas kemampuan diri dalam mengatasi tugas yang sulit dan mampu melakukan tugas dalam bidang yang berbeda.

2. Bagi pelatih olahraga

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Berdasarkan pernyataan kuesioner yaitu mengenai kekhawatiran atlet akan dimarahi oleh pelatih apabila penampilannya buruk menunjukkan persentase 11,7% dan kekhawatiran atlet mengecewakan pelatih menunjukkan persentase sebesar 41,6%. Artinya sebagian dari atlet merasa khawatir apabila penampilannya buruk sehingga akan mengecewakan pelatih dan dimarahi oleh pelatih. Oleh karena itu, pelatih diharapkan lebih dapat mengenali atlet-atletnya, memberikan motivasi dan meningkatkan kepercayaan diri para atlet sehingga atlet akan memiliki keyakinan yang tinggi guna untuk dapat mengurangi kecemasan yang dimiliki atlet terlebih lagi pada saat pertandingan sekaligus untuk meningkatkan prestasi para atlet, khususnya di Daerah istimewa Yogyakarta.

3. Bagi peneliti lain

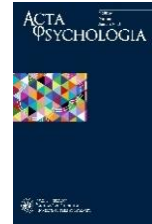
Bagi peneliti lain disarankan untuk menambah jumlah sampel agar lebih mewakili keseluruhan populasi yang tidak diketahui dan mewakili seluruh cabang olahraga sehingga dapat menggambarkan kecemasan bertanding yang dialami oleh para atlet dalam setiap cabang olahraga dan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang diperlukan, peneliti lain disarankan untuk mencari informasi lebih dalam lagi terkait dengan jumlah populasi. Selain itu, apabila menggunakan tautan *google form* perlu untuk memastikan bahwa jaringan calon responden baik sehingga tidak terjadi hambatan seperti data *terefresh* sendiri.

Daftar Pustaka

- Adiyanta, F. C. S. (2019). *Hukum dan studi penelitian empiris: penggunaan metode survey sebagai instrumen penelitian hukum empiris*. 2(4), 697–709.
- Akbar, W. J. (2013). Hubungan self efficacy dengan ketepatan free throw pada pemain national basketball league klub cls knights. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Alwisol. (2009). *Self-efficacy anak didik pemsayarakatan di lapas anak kelas IIA Blitar*. In Retrieved from http://etheses.uin-malang.ac.id/1236/6/11410061_Bab_2.pdf. (pp. 13–39).
- Anitasari, N., Ratnawati, D. E., & Kusuma, T. S. (2019). Optimasi komposisi bahan makanan atlet olahraga menembak dengan menggunakan metode evolution strategies (ES). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (J-PTIIK) Universitas Brawijaya*, 3(1), 1005–1011.
- Arsyad, A. (2014). Bab ii kajian teori. In *Bab Ii Kajian Teori* (Issue 1, pp. 23–35).
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (2010). *Pengantar psikologi jilid 2 ed: 11*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta: Interaksara.
- Budisetyani, P. W. (2018). Relaksasi meditasi dan kecemasan bertanding pada atlet menembak di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 233–240.
- Dharmawan, D. C. (2016). Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. *Pykologi Olabrag*, 2(1), 35–40.. <http://waset.org/publications/14223/soil-resistivity-data-computations-single-and-two-layer-soil-resistivity-structure-and-its-implication-on-earthing-design%0Ahttp://www.jo-mo.com/fadoohelp/data/DotNet/Ethicalsecurity.pdf%0Ahttp://link.springer.com/10.10>
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi idigenous pada guru bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2595>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Faizah, U. (2015). Pembentukan self efficacy mahasiswa PGRA dan dampaknya bagi teacher efficacy alumni pendidikan guru raudlatul athfal (study literasi & survey terhadap alumni PGRA di Yogyakarta). *Thuful A*, 3(2), 219–229.
- Gilson, T.A., Cisco Reyes, G.F., & Curnock, L.E. (2012). An Examination of Athletes' Self-Efficacy and Strength Training Effort During an Entire Off-Season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 443–451.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38.

- <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5329>
- Hara, S., & Baidun, A. (2018). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap optimisme karyawan kontrak UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tazkiya Journal of Psychology*, 22(2), 165–178. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i2.8407>
- Hastuti, T. A. (2013). *Karakteristik psikologis atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP)*, 40(2), 143–158.
- Jatisunda, M. G. (2017). Hubungan self-efficacy siswa SMP dengan kemampuan pemecahan masalah matematis. *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)*, 1(2), 24–30.
- Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). self-efficacy akademik dan penyesuaian diri siswa kelas x SMA Patra Nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1), 43–55.
- Lyons, A. M., Leon, S. C., Phelps, C. E. R, & Dunleavy, A. M. (2010). The impact of child symptom severity on stress among parents of children with ASD: The moderating role of coping style. *Journal of Child and Family Studies*, 19(4), 516-524.
- Nathan, A. J., & Scobell, A. (2012). How China sees America. *Foreign Affairs*, 91(5). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal alih bahasa tim fakultas psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta : Erlangga.
- Nugraheni, R. F. (2016). Kesabaran dan academic self-efficacy pada mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 78–86. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art8>
- Nurchahyo, B & Riskayanto, R. (2018). Analisis dampak penciptaan brand image dan aktifitas word of mouth (WOM) pada penguatan keputusan pembelian produk fashion. *Jurnal Nusamb*, 3(1), 14–29.
- Nurjanah, U. (2017). Efektivitas relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kabupaten purbalangga. *Unnes*, 1–81.
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2019). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Pranata, A. A & Pudjijuniarto. (2018). Tingkat kecemasan atlet tim bolatangan pahlawan handball club dalam menghadapi fantastic handball championship 2018. *Abstrak*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(01), 1-9.
- Rohmatun. (2014). Hubungan antara pola asuh otoriter dengan self-efficacy pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan di universitas islam sultan agung semarang. *Proveksi*, 9(2), 1–14. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/download/2873/2089>

- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti Semarang. *Empati*, 6(2), 98–105.
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri Jenny Indra Sabilla, dan Miftakhul Jannah program studi psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123–129.
- Savage, J. L., & Covassin, T. (2018). The self-efficacy of certified athletic trainers in assessing and managing sport-related concussions. *Journal of Athletic Training*, 53(10), 983–989. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-17>
- Silva, A. M. B. D., Rocchetti Luz, T. S., De Morais Afonso, R., De Araújo, M. F., Bittencourt, I. G., Carvalho, L. D. F., & Enumo, S. R. F. (2015). Escala de Autoeficácia para Bailarinos (AEBAD): Construção e evidências de validade. *Avaliacao Psicologica*, 14(1), 83–88. <https://doi.org/10.15689/ap.2015.14.01.09>
- Su, X., Xiang, P., McBride, R. E., Liu, J., & Thornton, M. A. (2016). At-risk boys' social self-efficacy and physical activity self-efficacy in a summer sports camp. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 159–168. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0176>
- Suliyanto. (2011). *Ekonometrika terapan : teori dan aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset Yogyakarta.
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of adeabc and adeijk efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the acrab-tolc system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 51. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wibasuri, A & Lilyana, B. (2014). *Determinan dalam self-efficacy*. 15–16.
- Zufri, M. (2017). Peningkatan kualitas atlet pada KONI Kota Semarang dikaji dengan analisis value for money (studi kasus pada program pembinaan atlet). *Ilmiah Untag*, 6(1), 69–83.
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character*, 2(2), 1–7.



Dinamika Konflik Peran Ganda dan *Psychological Distress* pada Wanita Karir

Laudita Frida Amelia, Rahmatika Kurnia Ramadhani

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

lauditafrida@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress* yang terjadi pada wanita karir yang telah berkeluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain fenomenologis. Empat subjek terlibat dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi. Lokasi penelitian di Kabupaten Bantul. Teknik analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* untuk mengetahui dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress*, dampak, dan faktor-faktor yang dapat mengurangi kondisi tersebut. Hasil dari penelitian ini adalah: 1) Proses terjadinya konflik peran ganda dilihat dari empat aspek, 2) Bentuk *psychological distress* yang terjadi berupa gejala depresi dan gejala kecemasan, 3) Dampak yang diakibatkan oleh kondisi tersebut meliputi dampak bagi individu yang bersangkutan, dampak bagi keluarga, dan dampak bagi pekerjaan, serta 4) Faktor-faktor yang dapat mengurangi terjadinya kondisi tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Kata kunci: Konflik peran ganda, *psychological distress*, wanita karir

Abstract

The purpose of this study was to determine the dynamics of multiple role conflicts and psychological distress that occur in career women who have married. The method used in this research is qualitative with a phenomenological design. Four subjects were involved in this study. Methods of data collection through in-depth interviews and observations. The research location is in Bantul, Yogyakarta. The data analysis technique uses *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* to determine the dynamics of multiple role conflicts and psychological distress, impacts, and factors that can reduce these conditions. The results of this study are: 1) The process of multiple role conflicts is seen from four aspects, 2) The forms of psychological distress that occur are depression and anxiety symptoms, 3) The impact caused by these conditions includes the impact on the individual concerned, the impact on the family, and the impact on work, and 4) Factors that can reduce the occurrence of these conditions, namely internal factors and external factors.

Keywords: dual role conflict, psychological distress, career women

Pendahuluan

Pada tahun 2018 persentase penduduk yang bekerja dengan jenis kelamin wanita di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 97,10% (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bantul, 2019). Data tersebut menunjukkan telah banyak wanita yang bekerja pada sektor publik. Wanita yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita karir yang sudah berkeluarga, sehingga memiliki dua peran yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. Secara kodrat, wanita diharapkan mampu menjadi ibu yang sabar dan bijaksana bagi anak-anak dan menjadi istri yang baik bagi suami serta menjadi ibu rumah tangga yang bertanggung jawab atas keperluan dan urusan rumah tangga (Akbar & Kartika, 2016). Dalam dunia kerja, wanita memiliki komitmen dan tanggung jawab terkait pekerjaan yang telah dipercayakan sehingga harus menunjukkan performa kerja yang baik (Rini, 2002). Pernyataan tersebut memberikan tuntutan bagi seorang wanita karir untuk menjalankan kedua perannya secara ideal.

Hal terpenting bagi seorang wanita karir yang telah berkeluarga adalah kemampuan dalam menyeimbangkan kedua peran tersebut (Hanner et al., 2016). Apabila seorang wanita tidak mampu menyeimbangkan kedua peran, baik dalam keterlibatan secara fisik atau waktu, maka dapat memicu terjadinya suatu konflik. Konflik yang dimaksud adalah konflik peran ganda. Greenhaus & Beutell (1985) mendefinisikan konflik peran ganda antara pekerjaan dan keluarga adalah suatu bentuk konflik antar peran yang mana terdapat tekanan dari dalam pekerjaan dan keluarga yang saling bertentangan, sehingga menyebabkan seseorang merasa lebih sulit ketika menjalankan peran dalam keluarga karena juga menjalankan peran pekerjaan, begitu pula sebaliknya, menjalankan peran dalam pekerjaan menjadi lebih sulit karena menjalankan peran keluarga. Greenhaus & Beutell (1985) menyebutkan aspek dari

konflik peran ganda yaitu konflik karena waktu, konflik karena ketegangan, dan konflik karena perilaku.

Konflik karena waktu diakibatkan oleh waktu dalam satu peran yang akan berdampak dalam memenuhi tuntutan peran yang lain. Sumber dari konflik ini berasal dari jumlah jam kerja yang dimiliki oleh individu setiap harinya. Konflik karena ketegangan berkaitan dengan kondisi emosi seseorang yang dialami pada salah satu peran dan terbawa ke peran yang lainnya sehingga dapat memicu adanya ketegangan. Konflik karena perilaku berkaitan dengan adanya ketidaksesuaian antara perilaku yang dimiliki dengan yang diharapkan. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya terhadap 33 subjek menunjukkan, bahwa banyak wanita karir yang telah berkeluarga di Kabupaten Bantul mengalami permasalahan-permasalahan dalam menjalankan kedua peran tersebut. Selain permasalahan yang terjadi, juga diiringi suatu perubahan psikologis yang bersifat negatif. Hasil studi pendahuluan memiliki kesesuaian dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ugwu & Joy (2017), bahwa terjadinya konflik peran ganda dapat memicu munculnya *psychological distress*.

Psychological distress menurut Mirowsky & Ross (2003), yaitu suatu keadaan yang menyebabkan adanya tekanan emosi yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Drapeau et al., (2012) berpendapat bahwa adanya tuntutan pekerjaan dan keterlibatan dalam pekerjaan akan memberikan beban psikologis dan kognitif yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental orang yang bersangkutan serta merasa bahwa beban yang dirasakan telah melampaui batas tuntutan fisik dan psikologis, keadaan ini dapat memicu munculnya *psychological distress*. *Psychological distress* diawali oleh adanya suatu penyebab, dalam hal ini yaitu adanya ketidakmampuan wanita karir dalam

mencapai keseimbangan kedua peran sehingga terjadi konflik.

Pada wanita yang mengalami konflik peran ganda, *psychological distress* merupakan suatu kondisi yang turut dirasakan seiring dengan terjadinya konflik tersebut. *Psychological distress* ditandai oleh beberapa atribut diantaranya, perubahan emosi, ketidaknyamanan dalam berkomunikasi, dan perasaan tidak mampu mengatasi permasalahan secara efektif (Azzahra, 2017). *Psychological distress* yang dialami oleh setiap individu dapat memiliki perbedaan, tidak semua individu merasakan seluruh gejala depresi dan kecemasan. Tingkatan *psychological distress* tergantung dari stresor atau faktor penyebab dan bagaimana seseorang dalam mempersepsikan suatu kondisi yang sedang dialami (Hutapea & Mashoedi, 2019). Selain itu, tingkatan *psychological distress* dapat dilihat dari umur, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jorm et al., 2005) bahwa seiring dengan bertambahnya usia, *psychological distress* akan menunjukkan adanya penurunan. Hal tersebut diperhitungkan oleh faktor-faktor berupa pekerjaan dan hubungan sosial dengan keluarga dan teman.

Berdasarkan paparan yang telah disebutkan di atas, peneliti memutuskan akan melakukan studi secara kualitatif untuk dapat menggali bagaimana dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress* yang terjadi pada wanita karir. Selanjutnya dapat diketahui dinamika yang terjadi pada masing-masing subjek penelitian.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Moleong (2016) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh responden penelitian, seperti persepsi, perilaku, tindakan, motivasi, dan lain-lain yang dilakukan secara holistik dan deskriptif berupa kata-kata atau bahasa, serta dilakukan pada suatu konteks khusus yang

bersifat alamiah dengan menggunakan metode alamiah.

Desain dalam penelitian ini adalah fenomenologis. Desain fenomenologi dalam psikologi lebih ditunjukkan untuk mendapat kejelasan atas suatu fenomena yang terjadi dalam situasi natural dan dialami oleh individu setiap harinya (Herdiansyah, 2015). Pada penelitian ini, peneliti akan menggali bagaimana suatu fenomena konflik peran ganda dan *psychological distress* terjadi pada wanita karir.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing subjek penelitian, yaitu berada di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang. Subjek dipilih melalui hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, kemudian dipilih kembali berdasarkan jawaban subjek yang cenderung menunjukkan adanya konflik peran ganda yang cukup mengganggu keseharian. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu seorang ibu yang bekerja dengan usia berkisar antara 28 hingga 32 tahun dan memiliki anak dengan usia anak maksimal adalah remaja, memiliki jam kerja minimal delapan jam per hari, dan berdomisili di Kabupaten Bantul.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama, peneliti melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk memastikan bahwa fenomena tersebut benar-benar terjadi pada wanita karir yang telah berkeluarga di Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, dilakukan penyaringan kembali melalui *google form* untuk memilih responden yang sesuai dengan kriteria kriteria penelitian.

Setelah ditemukan empat subjek yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini, peneliti meminta ketersediaan keempat subjek.

Langkah berikutnya yaitu melakukan proses pengambilan data melalui wawancara semi terstruktur dan observasi yang dilakukan saat proses wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan hingga data berada pada titik jenuh. Proses pengambilan data juga dilakukan terhadap *significant others* dari masing-masing subjek yang bertujuan untuk memperkuat dan mengkonfirmasi data yang telah diperoleh dari subjek.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Herdiansyah (2015) mendefinisikan wawancara dalam konteks penelitian kualitatif sebagai suatu proses interaksi komunikasi yang melibatkan paling sedikit dua orang, atas dasar kesediaan dan dalam setting alamiah, yang mana memiliki arah pembicaraan yang mengacu kepada tujuan penelitian. Peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Seperti yang diungkapkan oleh Herdiansyah (2015), bahwa jenis wawancara ini ditandai dengan adanya pertanyaan terbuka namun tetap memiliki batasan serta alur pembicaraan yang tidak melenceng dari tema penelitian. Kemudian, teknik pengumpulan data lainnya dilakukan dengan observasi. Observasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan suatu kesimpulan, melalui proses pengamatan yang dapat dilihat secara langsung dengan mata (Herdiansyah, 2015). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini selain peneliti itu sendiri adalah pedoman wawancara dan observasi.

Pengujian keabsahan data

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini yaitu melakukan cek ulang, memperpanjang waktu penelitian, dan

triangulasi. Melakukan cek ulang pada pertengahan dan akhir wawancara, memperpanjang waktu penelitian yaitu seluruh subjek yang terlibat adalah subjek yang telah mengikuti studi pendahuluan, serta triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teori dan triangulasi perspektif. Triangulasi teori yaitu mengacu pada teori yang telah dipilih sebagai acuan, dan triangulasi perspektif melibatkan *significant others* masing-masing subjek.

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dari Smith (2009), yaitu *reading and re-reading, initial noting, developing emergent themes, searching for connection across emergent themes, moving to the next case, looking for patterns across cases*. Peneliti melakukan analisis data dengan membuat transkrip wawancara dari rekaman audio yang diubah menjadi bentuk tulisan. Setelah proses transkrip selesai, peneliti membaca berkali-kali isi dari transkrip tersebut untuk mencari kalimat yang penting dan menarik. Pada kalimat-kalimat tersebut peneliti memberikan komentar eksploratori. Komentar eksploratori nantinya dapat digunakan untuk membantu mengembangkan tema-tema yang muncul. Selanjutnya, peneliti mencari pola-pola kalimat dan menghubungkan antar pola-pola yang sudah diperoleh, sehingga dengan menghubungkan pola-pola tersebut peneliti dapat memetakan ke dalam beberapa tema. Peneliti melakukan proses yang sama pada setiap transkrip wawancara.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konflik peran ganda terdiri dari tiga aspek yang dicetuskan oleh Greenhaus & Beutell (1985), yaitu konflik karena waktu, konflik karena ketegangan, dan konflik karena perilaku. Konflik karena waktu yang terjadi pada keempat subjek adalah kesulitan dalam mengatur waktu antara peran dalam

pekerjaan dengan peran dalam keluarga akan menimbulkan ketidakseimbangan. Hal tersebut mengakibatkan kedua peran tersebut saling bersinggungan satu sama lain sehingga dalam menjalankan salah satu peran yang sedang dijalani menjadi tidak maksimal. Hal ini dapat dibuktikan melalui kutipan wawancara berikut. “ya kalau waktu malam yang seharusnya buat istirahat buat keluarga tapi dipakai buat laporan atau koreksi soal sama nyiapin buat pembelajaran berikutnya”(W1.S01).

Terdapat aspek baru yang ditemukan yaitu konflik karena harapan. Harapan yang dimiliki oleh masing-masing peran dapat menyebabkan konflik ketika melibatkan waktu dan komitmen (Ahmad, 2008). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari keempat responden yang memiliki harapan namun berbenturan dengan waktu dan komitmen yang mana masih belum mencapai keseimbangan diantara dua peran. Harapan-harapan yang dimiliki oleh keempat responden tersebut saling berbenturan dengan kenyataan yang harus dijalankan sebagai wanita karir yang memiliki waktu yang tidak sedikit untuk bekerja. Hal ini sesuai dengan kutipan wawancara yang dikemukakan oleh salah satu responden. “*Karena saya juga kerja, jadi harapannya bisa punya waktu lebih banyak sama anak. Karena anak juga masih balita ya jadi pengennya bisa punya waktu lebih sama anak, mungkin juga kan saat-saat itu anak itu butuh banyak waktu sama orangtua nya terutama sama ibu nya. Jadi pas ada waktu luang atau pas libur dimanfaatkan buat anak, keluarga family time gitu*” (W1.R2). “*Heeh heeh belum, sangat belum bebebe. Anak juga kan waktu nya dari saya kerja sampai saya pulang itu lebih banyak sama uti kakung nya ya kadang juga di bantu sama tante nya gitu*” (W1.R2).

Oleh karena itu ketidaksesuaian antara harapan dengan realita tersebut dapat terjadi. Kenyataan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh responden serta dengan adanya beban pekerjaan sebagai wanita karir maupun sebagai ibu

rumah tangga, dapat memicu adanya ketegangan emosi dapat berpengaruh terhadap peran yang lainnya. Pernyataan ini sejalan dengan Greenhaus & Beutell (1985) bahwa adanya ketegangan tersebut dapat saling memengaruhi peran yang lain.

Menurut Greenhaus & Beutell (1985), konflik perilaku disebabkan oleh sifat yang dimiliki oleh individu yang bertentangan dengan perilaku yang ditunjukkan dalam bekerja. Penelitian ini memiliki sedikit perbedaan dengan pendapat tersebut, yang mana keempat subjek menyebutkan konflik karena perilaku terjadi karena permasalahan yang sedang dialami sehingga menyebabkan ketidaksesuaian perilaku yang ditunjukkan terutama saat sedang bekerja. “*Ya memang 100% kita tidak bisa melupakan masalah itu, jadi ketika sedang ada di kantor itu pasti ada rasa-rasa itu jadilebih ya kurang happy aja bawaannya. Tapi kan namanya guru kalau sekarang mungkin tidak mengajar secara tatap muka, tapi kan kita juga ketemu dengan teman-teman yang lain, rasa-rasa murung gitu pasti ada tapi ya harus selalu berusaha untuk menutupi itu. Kan gak enak juga kan sama yang lain di kantor sedih gitu*”(W1.R4).

Menurut Mirowsky & Ros (2003), *psychological distress* terdiri dari beberapa gejala yang mengarah pada depresi dan kecemasan. Gejala depresi yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain kesedihan, kelesuan, dan putus asa. Hal tersebut terjadi dikarenakan ketidakmampuan dalam menjalankan kedua peran dengan maksimal dan banyak mengorbankan waktu bagi anak untuk bekerja. Gejala kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain kekhawatiran, mudah tersinggung, dan sakit kepala. Hal ini terjadi dikarenakan rasa khawatir mengenai keluarga khususnya anak. Mudah tersinggung yang terjadi ketika subjek merasa kelelahan dan berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan. Sakit kepala yang terjadi disebabkan oleh beban pekerjaan yang harus dilakukan. Kondisi

yang terjadi memberikan dampak bagi individu, keluarga, dan pekerjaan. Dampak bagi individu yaitu kelelahan fisik dan jam tidur terganggu. Pada penelitian ini subjek menyampaikan bahwa kurangnya jam tidur memberikan pengaruh terhadap kelelahan fisik yang mereka rasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ugwu & Joy (2017) yang menyatakan tekanan yang berasal dari pekerjaan dan tekanan tugas dalam rumah tangga secara bersamaan dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis wanita karir yang sudah menikah.

Dampak bagi keluarga antara lain kurangnya waktu bersama keluarga, pendampingan dan perhatian terhadap anak berkurang, dan anak menjadi sasaran kemarahan. Dampak bagi pekerjaan yaitu konsentrasi dan produktivitas terganggu. Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ugwu & Joy, 2017) bahwa kecemasan dapat berasal dari pikiran terhadap anak yang ditinggalkan saat bekerja, sehingga menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam bekerja, yang mana akan memberikan pengaruh terhadap produktivitas kerja.

Pada penelitian ini juga ditemukan faktor-faktor yang dapat mengurangi adanya kondisi tersebut, yang dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu melalui strategi coping. Subjek menggunakan *emotion focused coping* sebagai salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi tekanan atas dua peran. Ketika mengalami suatu keadaan yang membuat subjek tertekan, mereka akan cenderung menghindari sejenak dari kesibukan atas kedua peran tersebut dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan yang mereka sukai.

Faktor eksternal terdiri atas dukungan sosial dari keluarga dan pekerjaan. Dukungan sosial dari keluarga yang dimiliki oleh keempat subjek merupakan salah satu upaya yang

memberikan dampak positif bagi wanita dengan peran ganda. Keempat subjek memiliki komunikasi yang baik dengan anggota keluarga. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Taylor (2015), bahwa dukungan dari anggota keluarga cukup membantu para responden untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari kelelahan fisik dan psikologis. Hal yang sama juga dialami dalam lingkungan pekerjaan, yang mana subjek memiliki hubungan yang baik dan saling membantu satu sama lain antar rekan kerja.

Simpulan dan Saran

Simpulan

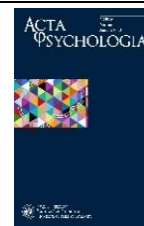
Proses terjadinya konflik peran ganda dapat dilihat melalui empat aspek yaitu konflik karena waktu, konflik karena harapan, konflik karena ketegangan, dan konflik karena perilaku. Adanya konflik peran ganda memunculkan terjadinya *psychological distress*. *Psychological distress* yang muncul terdiri atas gejala depresi dan gejala kecemasan. Gejala depresi yang terdiri dari kesedihan, kelesuan, dan putus asa. Gejala kecemasan terdiri dari kekhawatiran, mudah tersinggung, dan sakit kepala. Kondisi-kondisi tersebut memberikan dampak terhadap diri individu yang bersangkutan, bagi keluarga, dan bagi pekerjaan. Terdapat faktor-faktor yang dapat mengurangi terjadinya kondisi tersebut antara lain faktor internal dan faktor eksternal.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa kurangnya peran suami dalam tugas-tugas yang berkaitan dengan rumah tangga, sehingga diharapkan kedepannya untuk dapat turut serta melibatkan suami dalam mengelola pekerjaan rumah tangga. Kemudian, saran bagi penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti dapat memilih *significant others* tidak hanya dari pihak keluarga terdekat saja, melainkan pada rekan kerja terdekat sehingga lebih dapat memperkuat dan memperkaya data.

Daftar Pustaka

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.02>.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Presentase tenaga kerja formal menurut jenis kelamin 2015-2018*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/dynamictable/2018/05/16/1313/persentase-tenaga-kerja-formal-menurut-jenis-kelamin-2015---2018.html> pada 12 Februari 2020
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*, January. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hanner, J., Statham, D., & Hanmer, J. (2016). *Women and social work: Towards a women centred practice*. In Springer.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). Hubungan antara optimisme dan distress psikologis pada emerging adults miskin di DKI Jakarta (The relationship between optimism and psychological distress of poor emerging adults in Jakarta). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 87–103.
- Jorm, A. F., Windsor, T. D., Dear, K. B. G., Anstey, K. J., Christensen, H., & Rodgers, B. (2005). Age group differences in psychological distress: The role of psychosocial risk factors that vary with age. *Psychological Medicine*, 35(9), 1253–1263. <https://doi.org/10.1017/S0033291705004976>
- Mirowsky, J., & Ross, C. (2003). *Social causes of psychological distress second edition*. In Walter de Gruyter, Inc., New York.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology, ninth edition*. In McGraw-Hill Education.
- Ugwu & Joy (2017). Relationship of work-family conflict , family-work conflict and psychological distress among female bank employees in port harcourt metropolis , rivers state, Nigeria. *European Journal of Psychological Research*, 4(1), 88–95.



Harapan dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban Perundungan

Nabhila Diah Sulistyowati, Rita Eka Izzaty

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta 55281
nabhilla.ds02@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dipilih dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria berusia 14 sampai 17 tahun, berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dan pernah menjadi korban perundungan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 131. Instrumen yang digunakan adalah skala harapan dan kesejahteraan subjektif yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Instrumen tersebut disebar menggunakan *GoogleForm* melalui *WhatsApp Group*. Analisis data dilakukan dengan *Pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harapan dan kesejahteraan subjektif secara signifikan 0.001 ($p < 0.05$). Dengan demikian jika harapan meningkat maka kesejahteraan subjektifnya pun meningkat, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci : harapan, kesejahteraan subjektif, remaja

Abstract

This research aimed to find the relationships between hope and the subjective well-being in the case of bullying victimization among adolescents. This research used a quantitative approach. The sample was determined by using purposive sampling method with an age span of 14 – 17 years old, domiciled in the Special Region of Yogyakarta. The subject of the research is 131 adolescents. This research used the hope and the subjective well-being scales as instruments which have been tested for their validity and reliability. The instruments which are in the form of Google Form were then spread to respondents through WhatsApp Groups. The data collected were analyzed using Pearson Product Moment. The result of the study showed that there was a positive relationship between hope and the subjective well-being with a number of significance 0.001 ($p < 0.05$). In which the result implied that the higher the hope is, the better the well-being will be, and vice versa.

Keywords : adolescents hope, subjective well-being

Pendahuluan

Menurut Santrock (2012), masa remaja menjadi masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimulai pada usia 10 sampai 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Ahli lain, Nurmi (1991) menyatakan bahwa masa remaja adalah sebuah periode perkembangan yang ditandai dengan mempertimbangkan dan merencanakan masa depan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Arnett (2000), Schmid & Lopez (2011), Schmid, Phelps & Lerner (2011) menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan positif terhadap masa depannya, dapat memfasilitasi pengembangan yang optimal dan melewati transisi yang baik ke masa dewasa sehingga individu akan berusaha sebaik mungkin untuk mencapai harapan yang dimilikinya. Adanya harapan yang dimiliki individu menjadi salah satu peran penting dalam kesejahteraan fisik maupun psikis.

Bagi remaja, memiliki kelompok teman sebaya merupakan hal yang berperan penting dalam perkembangan identitas diri dan kemampuan komunikasi interpersonal (Septiyuni, 2015). Namun, dalam beberapa waktu terakhir sering terjadi kasus perundungan khususnya di sekolah. Perundungan menjadi salah satu bentuk dari perilaku agresi (Septiyuni, 2015). Data hasil riset *Programme for International Students Assessment* (PISA) (2018) menunjukkan, murid yang mengaku pernah mengalami perundungan (*bullying*) di Indonesia sebanyak 41,1%. Angka murid korban perundungan ini jauh di atas rata-rata negara anggota Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) yang hanya sebesar 22,7%. Tindakan perundungan ini tentunya memiliki dampak yang cukup mendalam bagi korban. Salah satunya adalah perasaan *hopeless* atau rasa putus asa (Snyder, 1994). Orang yang putus asa tidak memiliki harapan di hidupnya. Mereka merasa bahwa tidak ada yang bisa membantu mereka

untuk keluar dari situasi buruk yang mereka alami, sehingga orang yang putus asa tidak dapat menetapkan tujuan hidupnya (Liu dkk, 2018). Selain itu, perundungan juga berdampak pada kesejahteraan subjektif bagi korban (Diener & Chan, 2011).

Dampak tindakan perundungan seperti merasa cemas, depresi dan khawatir merupakan afek negatif. Jika remaja kerap merasakan afek negatif, maka akan berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif pada korban perundungan ditunjukkan dengan mampunya remaja untuk mengelola perasaan, menjadikan suatu masalah yang ada dalam dirinya sebagai suatu proses hidup yang harus dijalani, dan berusaha untuk tetap optimis dalam menghadapi masalahnya.

Harapan pada korban perundungan menjadi faktor penting dan berpengaruh untuk masa depan. Harapan dapat memicu timbulnya motivasi untuk memiliki masa depan yang baik sehingga akan terbentuk pola pikir untuk merencanakan apa saja yang akan dilakukan untuk memenuhi tujuan individu. Apabila harapan tidak ada pada diri individu maka akan berdampak pada kehidupannya, karena tanpa adanya keinginan untuk bertindak dan membuat perencanaan, individu akan mengalami depresi. Munculnya perasaan depresi membuat mereka berpikir bahwa mereka tidak mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan mereka (Snyder, 1994).

Berdasarkan kasus perundungan yang menimbulkan rasa putus asa dan tidak memiliki harapan pada masa depan pada korban sedangkan harapan menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan harapan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Hal ini penting untuk diteliti karena akan menjelaskan bagaimana hubungan antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban

perundungan sehingga dapat memberi gambaran pada remaja yang mengalami hal serupa bahwa harapan masih bisa diraih sekalipun dalam kondisi yang tertekan.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan pengambilan data pada bulan Januari 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang berusia 14 sampai 17 tahun. Sampel penelitian ini sebanyak 131 remaja usia 14-17 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjeknya adalah remaja usia 14 sampai 17 tahun, berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dan pernah menjadi korban perundungan. Pada penelitian ini didapatkan 104 subjek perempuan dan 27 subjek laki-laki dengan kriteria usia 14 tahun (1 orang), 15 tahun (30 orang), 16 tahun (71 orang), dan 17 tahun (29 orang).

Pengambilan sampel awalnya dilakukan dengan menyebarkan *google form* ke salah satu *WhatsApp Group* dengan memberitahu karakteristik subjek penelitian yaitu berumur 14 sampai 17 tahun, pernah menjadi korban perundungan dan berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti mengambil sampel secara insidental dan mendapatkan 10 subjek dalam waktu 7 hari. Namun, dikarenakan peneliti merasa menyebar *google form* via *WhatsApp Group* kurang efektif, maka peneliti menyebarkan *google form* melalui guru bimbingan konseling (BK) di SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta dan SMK Negeri 6 Yogyakarta sehingga didapatkan subjek sejumlah 131 orang.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala berbentuk kuesioner berupa pernyataan yang disusun dalam *Google Form*. Skala harapan menggunakan alternatif jawaban 1 sampai 8 dengan penilaian 1 (Sangat Tidak Tepat), 2 (Sebagian besar Tidak Tepat), 3 (Agak Tidak tepat), 4 (Sedikit Tidak Tepat), 5 (Sedikit Tepat), 6 (Agak Tepat), 7 (Sebagian besar Tepat), 8 (Sangat Tepat). Skala kesejahteraan subjektif menggunakan alternatif jawaban 1 sampai 5 dengan penilaian 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti lain. Skala yang digunakan adalah skala *The Adult Trait Hope Scale* milik Snyder, dkk (dalam Izzaty, Ayriza, Wicaksono, & Hutagalung, 2020) untuk mengukur harapan yang mengacu pada Teori dari Snyder (2000). Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.74-0.84. Kemudian untuk mengukur kesejahteraan subjektif, peneliti menggunakan skala *Life Satisfaction* milik Diener, E., dkk (dalam Ayriza, dkk., 2019). Reliabilitas skala *Life Satisfaction* adalah 0.87 (dalam Ayriza, 2019). Peneliti juga menggunakan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) milik Watson, Clark dan Tellegan (dalam Ayriza, dkk., 2019) untuk mengukur afeksi positif dan negatif yang dimiliki individu. Reliabilitas pada afek positif adalah 0.86-0.90, sedangkan nilai koefisien reliabilitas pada afek negatif sebesar 0.84-0.87 (Watson., dkk; dalam Ayriza, 2019).

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis yang menggunakan program *SPSS Statistic for windows* untuk menguji hipotesis dengan cara menguji korelasi sederhana pada variabel bebas dan tergantung. Teknik yang

digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi *product moment* dari Pearson.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian

Hasil pengujian dengan *pearson product moment* ditemukan korelasi antara harapan dan kesejahteraan subjektif sebesar 0.280 dengan signifikansi (p) <0.05 . dengan demikian terdapat hubungan positif yang signifikan antara harapan dan kesejahteraan subjektif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi harapan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif, begitupun sebaliknya. Secara keseluruhan mayoritas korban perundungan adalah remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hertinjung & Karyani (2015) yang menyatakan bahwa anak laki-laki cenderung lebih bebas untuk mengekspresikan perilaku agresifnya dibanding anak perempuan yang diharapkan untuk bersikap lemah lembut sesuai dengan stereotip mereka. Selain itu, dari sisi orangtua pun mencegah perilaku agresi fisik secara langsung pada anak perempuan (Turkel dalam Hertinjung & Karyani, 2015).

Harapan dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasnain, dkk (2014), mereka menemukan bahwa harapan dan kesejahteraan subjektif terkait satu sama lain. Individu yang memiliki harapan akan mengalami kepuasan hidup (Kirmani, dkk, 2015).

Remaja yang memiliki harapan tinggi akan membuat dan melaksanakan rencana mereka serta akan mencari solusi positif dari setiap tantangan yang ada dihidupnya. Mereka cenderung lebih kreatif, memiliki tekad yang lebih besar untuk mencapai

tujuan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang lebih besar karena telah mencapai hasil yang memuaskan (Yildirim & Arslan, 2020), serta masalah kesehatan psikologis yang lebih sedikit seperti kecemasan dan depresi (Yildirim & Arslan, 2020).

Teori harapan milik Snyder mengasumsikan bahwa ketika individu mengalami keberhasilan dalam mengejar tujuannya maka harapan dapat mengarah pada tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu yang mempunyai harapan, kreatifitas dan ketekunan dalam melihat peluang maka akan lebih mudah untuk mencapai hal-hal yang membuat individu merasa puas dengan kehidupannya (Snyder, 2000). Oleh karena itu, penting bagi remaja korban perundungan untuk memiliki harapan akan masa depan yang didukung dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang di sekitar sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja tersebut.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Artinya, apabila harapan meningkat maka kesejahteraan subjektifnya pun meningkat, begitu juga sebaliknya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi subjek korban *bullying*

Subjek yang menjadi korban perundungan (*bullying*) diharapkan untuk dapat mengembangkan harapan pada masa depan dengan cara mengenali dan menyadari kekuatan dalam diri sendiri, menjalin relasi

yang positif, menetapkan tujuan hidup dan didukung dengan adanya dukungan dari orang tua, pendidik maupun orang-orang di lingkungannya. Subjek juga harus memandang dirinya sebagai individu yang memiliki berbagai cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Subjek juga diharapkan memiliki kontrol diri untuk mencari informasi, bersikap mandiri, dan menentukan nasibnya sendiri akan meningkatkan harapan pada korban perundungan sehingga kesejahteraan subjektifnya pun meningkat.

2. Bagi orang tua

Orang tua perlu menumbuhkan harapan pada diri anak dengan cara memberi dukungan dengan menunjukkan rasa peduli, memberi pelukan, mendengarkan ketika anak berkeluh kesah, mengontrol pertemanan anak, mendampingi dan melakukan komunikasi secara terbuka pada anak yang menjadi korban perundungan. Orang tua juga senantiasa memberi kesempatan anak untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah di hidupnya sehingga hal tersebut dapat menumbuhkan harapan pada diri anak dan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya.

3. Bagi pendidik dan masyarakat

Pendidik dan masyarakat diharapkan memiliki kesadaran bahwa kasus perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah atau dimanapun tidak bisa dianggap remeh. Perlunya dukungan dari orangtua, guru, dan masyarakat untuk mencegah perilaku perundungan sehingga dapat menumbuhkan harapan pada hidupnya dan meningkatkan kesejahteraan subjektif dan dapat memberikan rasa aman terhadap korban perundungan.

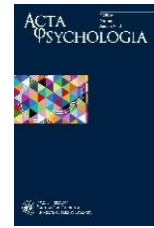
4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki akurasi yang tinggi dan dapat digeneralisasi.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Ayriza, Y., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., Gumelar, S. R., & Sholeha, E. P. D. R. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement?. *Cakrawala Pendidikan* 38(1), 63-74.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 63-73). New York: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. doi:10.1111/j.17580854.2010.01045.x
- Hasnain, N., Wazid, S. W. & Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(2), 44-51.
- Hertinjung, W. S & Karyani, U. (2015). Profil pelaku dan korban perundungan di sekolah dasar. *The 2nd University Research Coloquium*.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International*

- Journal of Humanities dan Social Science Studies (JHSSS)*, 2(1), 262-270
- Liu, R., Zeng, P., & Quan, P. (2018). The role of hope and self-efficacy on nurses' subjective well-being. *Asian Social Science*, 14(4), 18-22. doi:10.5539/ass.v14n4p18
- Nell, W. (2014). Hope, religiosity and subjective well-being. *Thesis*. North-West University
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59. doi:10.1016/0273-2297(91)90002-6
- Pleeging, E., Burger, M., & Exel, J. v. (2019). The relations between hope and subjective well-being: a literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1019–1041.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup*. (Terjemahan Benedictine Wisdyasinta) . Edisi Ketiga belas. Jakarta : Erlangga.
- Schmid, K. L., & Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: the role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Advances in Child Development & Behavior*, 41, 69-88. HSC
- Schmid, K.S., Phelps, E., & Lerner, R.M. (2011). Constructing positive futures: modeling the relationship between adolescents' hope future expectations and intentional self-regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34, 1127-1135.
- Septiyuni, D. A., Budimansyah, D., & Wilodati. (2015). Pengaruh kelompok teman sebaya (*peer group*) terhadap perilaku perundangan siswa di sekolah. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(1).
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope theory, measures dan applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: a member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (p. 257–276). Oxford University Press.
- Weil, C. M. (2000). Exploring hope in patients with end stage renal disease on chronic hemodialysis. *ANNA Journal*, 27, 219-223.
- Yildirim, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Research Gate*. 1–27 <https://doi.org/10.31234/osf.io/vpu>



Makna Cinta pada Pasangan yang Mendapatkan Kekerasan dalam Pacaran

Rizma Kumala Dewi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta 55281
rizmakumala26@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui makna cinta pada pasangan yang mendapatkan kekerasan dalam pacaran, serta alasan dari pasangan (korban kekerasan dalam pacaran) untuk tetap mempertahankan hubungannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian sebanyak 4 orang dengan rentang usia 20-23 tahun, berjenis kelamin perempuan, pernah mendapatkan kekerasan dalam pacaran, dan masih menjalin hubungan pacaran. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam. Teknik analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian membuktikan bahwa keempat subjek memaknai cinta secara berbeda-beda, ada yang mengartikan cinta sebagai perasaan kecewa, kebodohan-kebohongan, rasa suka sepenuhnya, dan perasaan rela berkorban. Alasan yang membuat subjek masih tetap mempertahankan hubungannya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Kata kunci : makna, cinta, kekerasan dalam pacaran

Abstract

The purpose of this study was to determine the meaning of love for couples who experience dating violence, as the reasons for partners (victims of dating violence) to keep their relationship. The method used in this research is qualitative with a phenomenological design. The research subjects involved were 4 people aged 20-23 years, female, had experienced dating violence and still dating. Method of data collection used in-depth interviews. The data analysis uses Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results of the study proved that the four subjects interpreted love differently, some people interpreted love as feelings of disappointment, ignorance-lies, love, and feelings of self-sacrifice. The reasons that make subjects still maintain their relationship are internal factors and external factors.

Keywords : meaning, love, dating violence

Pendahuluan

Secara ideal sebuah hubungan harus bersifat dua arah, melibatkan satu sama lain saling membantu dan memberikan emosi positif. Mudjijanti (2010) menyatakan bahwa pacaran sehat merupakan pertemanan yang saling mendukung, menghargai, menghormati, mempengaruhi dalam tindakan positif, memberikan semangat, dan saling

menguntungkan. Namun, pada kenyataannya tidak semua hubungan pacaran merupakan hubungan yang indah, penuh kebahagiaan dan harmonis, serta tidak semua hubungan yang dimiliki individu merupakan hubungan yang sehat dan memberikan hal positif. Hal tersebut dapat dilihat pada penelitian Sholikhah & Masykur (2020) yang menjelaskan tentang gambaran pengalaman perempuan korban kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian

tersebut mengungkapkan adanya kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh pasangan, yang terjadi karena pasangan/korban tidak dapat memenuhi keinginan pasangan, melanggar aturan yang ditentukan pasangan dan sikap pasangan (pelaku) yang pencemburu.

Kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk perilaku yang menyakiti atau kasar dalam suatu hubungan pacaran yang dilakukan oleh salah satu pihak yang membuat korban menjadi terluka secara fisik, maupun mental. Data yang diperoleh dari Komisioner Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan tahun 2018, menyatakan bahwa hingga saat ini kekerasan terhadap perempuan di Indonesia semakin mengkhawatirkan, mengingat terjadinya peningkatan angka kekerasan di setiap tahunnya. Data yang dirilis pada 6 Maret 2019 menunjukkan angka kasus kekerasan dalam pacaran yang meningkat dan cukup besar yaitu sebanyak 2.073 kasus, dan masih menempati peringkat kedua setelah kasus kekerasan terhadap istri dengan jumlah kasus sebanyak 5.114.

Sangat jelas bahwa kekerasan dalam pacaran dapat memberikan luka bagi pasangan yang mendapatkan kekerasan, baik luka secara verbal, emosional, maupun fisik. Individu tersebut akan merasa tidak aman, takut, dan gelisah. Pada individu yang berada dalam hubungan tidak sehat dapat memunculkan konflik batin dalam dirinya, konflik batin ini akan mengarah pada amarah, depresi, atau kecemasan yang dapat membuat individu menjadi kesulitan untuk hidup produktif dan sehat. Indrawati, Sani, & Ariela (2018), menyebutkan bahwa individu yang tidak dapat menjalin hubungan pacaran dengan baik akan memiliki risiko terkait penurunan kesehatan mental.

Terdapat sedikit pemaparan dari keempat subjek penelitian tentang respon yang muncul ketika kekerasan dalam pacaran terjadi, diantaranya yaitu sikap diam, bungkam, mengalah, dan perlawanan. Adanya hal-hal tersebut membuat para korban merasakan tekanan di dalam hubungannya, yang mengakibatkan perasaan sedih, terluka, hingga perasaan trauma. Namun adanya tekanan yang

dirasakan oleh para korban, tidak membuat mereka memilih untuk mengakhiri hubungannya. Sebaliknya, para korban kekerasan dalam pacaran tetap memilih untuk mempertahankan hubungannya atas dasar cinta (Subjek LA dan TN, komunikasi personal, November 2020)

Cinta yang diberikan kepada pasangan, merupakan salah satu alasan yang paling kuat dan sering muncul pada korban kekerasan (Pramessti, 2015). Adanya cinta merupakan hal yang paling kuat yang dapat mempengaruhi korban kekerasan dalam mengambil keputusan untuk tetap mempertahankan atau mengakhiri hubungan yang dijalaninya. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan guna mengungkapkan apakah makna cinta yang diberikan pasangan (korban) kekerasan dalam pacaran yang memilih untuk tetap mempertahankan hubungannya meski telah mendapatkan kekerasan. Selain itu mengingat masih sedikitnya penelitian yang mengkaji mengenai makna cinta pada hubungan pacaran.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan muncul pertanyaan peneliti mengenai bagaimana pasangan (korban kekerasan) memaknai cinta selama perjalanan hubungan pacaran yang terdapat unsur kekerasan? dan alasan apa yang membuat pasangan (korban kekerasan) masih tetap mempertahankan hubungannya?

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode dalam pengumpulan data dan disesuaikan dengan fenomena lapangan serta fokus yang akan diteliti (Rukin, 2019). Penelitian kualitatif ini secara spesifik lebih diarahkan pada jenis penelitian fenomenologi, guna memperoleh hasil penelitian yang lebih menekankan pada makna dan deskripsi mengenai pengalaman hidup yang terjadi pada individu. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mendapatkan makna cinta dari pengalaman subjek/pasangan yang mendapatkan kekerasan dalam pacaran.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *online* dan *offline*. Pada penelitian yang dilakukan secara *online*, pengambilan data dilakukan di tempat tinggal peneliti sendiri, dengan bantuan *handphone* untuk berkomunikasi dengan subjek di daerah tempat tinggalnya masing-masing. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan secara *offline* pengambilan data dilakukan di salah satu *coffee shop* yang berlokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan November 2019 hingga Januari 2020.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria: (1) dewasa awal, (2) berusia 20-30 tahun, (3) sedang menjalin hubungan romantis (pacaran) minimal 1 tahun, dan (4) pernah mendapatkan kekerasan dalam pacaran. Berdasarkan identifikasi subjek berdasar data yang dikumpulkan melalui *google form*, terdapat 4 subjek dari 23 responden awal sesuai kriteria.

Prosedur

Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memastikan bahwa fenomena cinta terjadi pada hubungan pacaran yang terdapat unsur kekerasan di dalamnya. Hal tersebut dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online (*g-form*) melalui media-media sosial, kemudian dilakukan skrining untuk menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, dilakukan penyaringan kembali untuk memilih individu yang nantinya akan menjadi subjek penelitian. Setelah ditemukan subjek yang sesuai kriteria, peneliti meminta kesediaan subjek. Setelah itu baru kemudian melakukan wawancara mendalam secara online dengan bantuan alat komunikasi (*smartphone*) dan kuesioner terbuka (*g-form*). Wawancara dilakukan hingga mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pengambilan data juga dilakukan terhadap *significant others* dari masing-masing subjek yang bertujuan untuk memperkuat dan mengkonfirmasi data yang telah diperoleh dari subjek.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah kata-kata, yang diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek dan *significant others*. Peneliti menggunakan jenis wawancara mendalam (*in-depth interview*) dikarenakan proses wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara berkelanjutan terhadap subjek yang sudah ada, dan pada subjek tertentu memungkinkan untuk dilakukan berulang-ulang agar mendapatkan informasi yang sebenarnya dan sedetail-detailnya. Instrumen dalam penelitian ini yaitu peneliti sendiri. Sebagaimana yang ditulis oleh Sugiyono (2017), bahwa peneliti kualitatif sebagai *human instrument* berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis dan menafsirkan data, serta membuat kesimpulan dari temuan penelitian. Di samping peneliti sebagai instrumen utama, terdapat alat bantu yang berfungsi membantu mempermudah peneliti dalam proses pengumpulan data, diantaranya pedoman wawancara, alat komunikasi (*smartphone*), dan kuesioner *google form*.

Teknik analisis data

Proses analisis data dilakukan dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikemukakan oleh Smith (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis* bertujuan untuk mengungkapkan makna cinta pada pasangan yang mendapatkan kekerasan dalam pacaran serta faktor yang mempengaruhi bertahannya hubungan. Terdapat enam langkah dalam analisis data menggunakan IPA (Smith, Flowers, & Larkin, 2009) yakni: (1) *reading and re-reading*, (2) *initial noting*, (3) *developing emergent themes*, (4) *searching for connection across emergent themes*, (5) *moving to the next case*, dan (6) *looking for patterns across cases*.

Setelah wawancara, peneliti membuat transkrip wawancara dari rekaman audio/hasil wawancara, yang diubah menjadi bentuk tulisan. Setelahnya peneliti membaca berkali-kali isi dari transkrip tersebut untuk mencari

kalimat yang penting. Pada kalimat-kalimat tersebut peneliti memberikan komentar. Komentar tersebut digunakan untuk membantu mengembangkan tema-tema yang muncul. Selanjutnya peneliti mencari pola-pola kalimat dan menghubungkan antar pola-pola yang sudah diperoleh, sehingga didapatkan beberapa tema yang muncul dari proses penghubungan pola-pola tersebut

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Makna cinta pada pasangan yang mendapatkan kekerasan dalam pacaran merupakan penemuan makna cinta oleh subjek setelah terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran yang dijalannya. Sebelum mendapatkan kekerasan dalam pacaran, subjek merasa bahagia dan merasakan kepuasan/keuntungan dalam menjalani hubungan pacaran. Namun setelah adanya pengalaman kekerasan, subjek mengalami beberapa perubahan, seperti pada makna cinta yang diberikan kepada pasangan dan adanya dampak negatif dari kekerasan dalam pacaran yang merubah perilaku pasangan (korban) dalam menjalani kehidupannya.

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, keempat subjek lebih memaknai cinta sebagai: (1) tipu daya yang membodohi diri sendiri, namun tetap menyenangkan; (2) rasa kecewa yang mendalam; (3) perasaan suka sepenuhnya, sehingga memiliki keinginan untuk mengubah perilaku kasar dari pasangan dan; (4) keikhlasan untuk berkorban demi membahagiakan pasangan. Proses pemberian makna cinta kepada pasangan tersebut dapat melibatkan: (1) permasalahan dalam keluarga, (2) hubungan pacaran yang dijalani, (3) aspek-aspek cinta yang dimiliki, (4) faktor-faktor yang mempengaruhi makna cinta.

Santrock (2012) menjelaskan bahwa, keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan memiliki peran terpenting dalam kehidupan seseorang. Dalam hal ini keluarga merupakan tempat pertama yang dapat memberikan pemahaman/penanaman nilai tentang cinta kepada subjek/masing-masing anaknya. Keluarga selain menjadi sumber

kekuatan dapat juga menjadi sumber permasalahan jika keluarga tersebut tidak berhasil mengajarkan nilai-nilai yang tepat pada perkembangan sosioemosional anak (Santrock, 2012).

Permasalahan keluarga yang dihadapi keempat subjek adalah ketidakharmonisan dalam keluarga/pertengkarannya yang terjadi antara ibu dan ayah, perlakuan kasar ayah kepada anak dan masalah hubungan yang kurang intim/terbuka antara anak dan orang tua. Hasil penelitian Berns (dalam Lestari, 2012) menunjukkan bahwa perilaku anak dapat disebabkan oleh pengasuhan yang diterapkan orang tua seperti berkembangnya kompetensi, perilaku prososial, motivasi berprestasi, pengaturan diri dan kelekatan anak dengan orang tua

Chaer (2007) mengungkapkan bahwa makna didefinisikan sebagai suatu keinginan untuk menghasilkan jawaban tertentu, dengan kondisi-kondisi tertentu pula, sehingga adanya pengalaman dalam menjalin hubungan pacaran perlu diungkapkan untuk mengetahui proses penemuan makna cinta yang nantinya akan diberikan subjek kepada pasangannya

Berdasarkan temuan penelitian, didapatkan empat bentuk kekerasan yang dialami subjek, yaitu kekerasan verbal/emosional, fisik, ekonomi, dan seksual. Kekerasan verbal yang didapatkan berupa perkataan kotor/kasar, bentakan, hingga perkataan-perkataan yang melukai psikologis korban. Kekerasan fisik yang didapatkan subjek berupa tendangan, pukulan, tamparan, menyeret, mencekik, dilempar puntung rokok yang masih menyala, mencubit, dan perlakuan fisik yang memberikan luka di tubuh korban. Kekerasan ekonomi yang didapatkan oleh ketiga subjek LA, BS dan BA berupa membiayai kebutuhan, meminjam uang secara paksa dan tidak pernah dikembalikan. Untuk kekerasan seksual berupa pemerkosaan pernah didapatkan oleh subjek TN, sedangkan pada dua subjek lain (LA dan BS) pernah mendapatkan kekerasan seksual berupa pelecehan seksual seperti menyentuh bagian vital dan mencium secara paksa.

Kekerasan dalam hubungan pacaran memberi dampak yang tidak menyenangkan bagi subjek yang kemudian dapat merubah pemahaman akan makna cinta pasangan. Sesuai dengan pendapat Mazaya dan Supradewi (2011) yang mengatakan bahwa munculnya situasi-situasi sulit akan menimbulkan emosi-emosi negatif, seperti perasaan hampa, gersang, takut, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa tidak berarti, bosan, dan apatis. Emosi-emosi negatif ini dapat melemahkan/ berdampak pada proses penemuan makna cinta individu tersebut.

Respon yang dialami keempat subjek setelah mendapatkan perlakuan kasar dari pasangannya adalah diam dan timbul perlawanan. Adanya respon diam ini menimbulkan emosi takut, pasrah/menerima, terkejut, sedih dan kecewa. Pada respon perlawanan cenderung dilakukan dengan verbal/perkataaan. Dari kedua respon tersebut keempat subjek cenderung memberikan respon diam dan pasrah, dengan menerima perlakuan kasar dari pasangannya.

Sedangkan dampak yang dialami subjek atas perilaku kekerasan dalam pacaran tersebut adalah perasaan sedih yang membuat kegiatan/keseharian menjadi terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada saat perkuliahan, depresi, *stress*, merasakan luka batin, cemas, memiliki masalah tidur hingga keinginan untuk bunuh diri. Dampak tersebut merupakan dampak kekerasan dalam pacaran secara psikologis. Daulay (2016) menyebutkan terdapat 4 dampak negatif yang dialami seseorang setelah mendapatkan kekerasan dalam pacaran, yaitu: dampak psikologis, seksual, fisik, dan sosial. Dampak fisik yang dialami subjek berupa lebam, memar, luka hingga berdarah di anggota tubuhnya. Dampak dari adanya kekerasan seksual berupa perasaan tidak berharga dan merasa sudah tidak sempurna lagi. Adanya kekerasan seksual tersebut juga berdampak pada sosialnya, yaitu merasa minder jika nantinya harus menjalin hubungan baru, karena merasa sudah tidak sempurna lagi, dan beranggapan bahwa tidak akan ada orang lain yang mau dengannya.

Adanya dampak sosial juga berupa kerugian dalam jumlah uang.

Makna cinta yang telah diberikan masing-masing subjek tidak lepas dari adanya gambaran cinta yang mereka berikan kepada pasangan selama menjalin hubungan. Adanya gambaran cinta selama menjalin hubungan pacaran menjadi salah satu faktor munculnya pemaknaan cinta yang subjek berikan kepada pasangan. Hal ini sesuai dengan aspek penemuan makna menurut sumber pengertian, yang disebutkan oleh Frankl (dalam Nelson & Jones, 2011) mengungkapkan bahwa mendeteksi dan menemukan makna didapat dengan tiga cara, yaitu, dengan mengalami sebuah nilai (peristiwa), menderita, dan mengamalkan.

Gambaran cinta dalam proses penelitian ini menggunakan teori segitiga cinta dari Sternberg atau *The Triangular Theory of Love* yang didalamnya terdapat 3 aspek cinta berupa keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa aspek-aspek cinta ini dapat membantu proses penemuan makna cinta seseorang, yang kemudian akan mempengaruhi makna cintanya. Hasil penelitian menjelaskan bahwa keempat subjek memiliki ketiga aspek cinta, yaitu pada aspek keintiman terdapat adanya kedekatan dan komunikasi yang intens, dan keterbukaan diri pada pasangan. Aspek gairah menjelaskan bahwa keempat subjek menunjukkan adanya ketertarikan dan rasa suka kepada pasangan, perwujudan cinta dan perasaan rindu ketika berjauhan. Untuk aspek komitmen yang dimiliki subjek berupa keyakinan dan kepercayaan kepada pasangan, serta adanya usaha atau perilaku mempertahankan hubungan.

Makna cinta yang ditemukan subjek didukung dengan adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi makna cinta pasangan (korban kekerasan) kepada pasangannya terbagi menjadi 5 faktor, diantaranya adalah:

1. Kesadaran

Menurut Adler (dalam Mahpur & Habib, 2006) manusia merupakan makhluk yang sadar,

artinya individu memiliki kesadaran terhadap alasan tingkah laku atau perbuatannya. Pada penemuan makna cinta, keempat subjek secara sadar telah menemukan dan memberikan makna cinta kepada pasangannya. Hal ini dikarenakan, individu dengan sadar telah melewati berbagai pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga adanya pengalaman tersebut mempengaruhi kesadaran individu dalam menemukan makna cintanya.

2. Spiritualitas

Thorne (dalam Dalton, 2009) menyatakan bahwa spiritualitas merupakan hal yang sulit untuk didefinisikan, karena merupakan area yang berdiam dalam diri pribadi setiap individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan faktor yang sulit untuk diungkapkan dengan berbagai istilah karena berkaitan dengan agama, dan hubungan antara individu dengan Tuhannya. Spiritualitas dapat menjadi faktor yang mempengaruhi makna cinta karena, spiritualitas digunakan untuk menggambarkan pengalaman batin, menjadikan setiap individu merasakan minat yang kuat dalam memahami arti dan hal-hal dalam kehidupan (Ellens, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan dalam pacaran, mempengaruhi penghayatan dalam menjalani hubungan hingga menemukan makna cintanya.

3. Gaya Kelekatan (*attachment style*)

Terdapat tiga *attachment style* yang dikaitkan dalam hubungan percintaan yaitu: *secure*, *avoidant*, dan *anxious (ambivalent)*. Keempat subjek cenderung memiliki gaya kelekatan *secure*, yaitu merasa dirinya nyaman dalam menjalin hubungan karena memiliki kedekatan emosional sehingga dapat menimbulkan ketergantungan pada pasangan. Oleh karena itu, adanya gaya kelekatan yang dimiliki individu dapat berpengaruh pada penemuan makna cinta yang akan diberikan.

4. Usia dan lamanya hubungan

Usia dan lamanya hubungan merupakan faktor yang berhubungan dengan pengalaman dan latar belakang. Semakin individu bertambah usia, umumnya hubungan cinta yang mereka bangun juga semakin lama dan lebih intens

dalam menjalin hubungan, sehingga jika cinta mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia, hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya yaitu, karena usia yang membuat perbedaan, lamanya seseorang dalam menjalin hubungan, dan kelanjutan dari pengalaman romantis atau kombinasi dari ketiganya (Indriastuti, 2013).

5. Keintiman

Keintiman merupakan perasaan yang mendorong individu untuk selalu melakukan kedekatan dengan pasangan (Sternberg, 1988). Faktor keintiman ini telah dimiliki semua subjek dimana mereka memiliki kedekatan dengan pasangan, keinginan untuk selalu dekat, keterbukaan diri, memberikan perhatian dan kasih sayang, serta memiliki komunikasi yang intens. Adanya keintiman yang terjalin selama hubungan pacaran dapat membuat subjek semakin memahami dan menilai bagaimana sikap, sifat atau karakter yang dimiliki pasangannya, begitu pula sebaliknya, ketika tidak terjadi keintiman maka individu akan sulit dalam memahami dan menilai pasangan. Oleh karena itu, adanya keintiman dapat berpengaruh bagi individu sebagai tolak ukur dalam memberikan makna cinta. Faktor-faktor temuan peneliti tersebut secara internal akan mempengaruhi makna cinta pasangan (korban kekerasan) kepada pasangannya.

Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar pasangan/subjek yang mempengaruhi makna cinta subjek (korban kekerasan) kepada pasangannya. Faktor eksternal tersebut berupa:

1. Kekerasan dalam hubungan pacaran

Adanya pengalaman kekerasan dalam pacaran yang telah dialami dan diterima subjek dapat memberikan pemahaman yang berbeda bagi subjek dalam memberikan makna cintanya.

2. Latar belakang keluarga.

Merasakan cinta dapat dimulai saat kita berada dalam lingkungan keluarga. Penanaman nilai dan pengalaman yang telah individu dapatkan selama berada dalam keluarga dapat memberikan pemahaman tentang cinta. Pada penelitian ini disimpulkan bahwa keluarga yang harmonis cenderung dapat menjadikan subjek

memandang cinta secara positif, begitu pula sebaliknya, ketika terjadi kekerasan dalam rumah tangga atau memiliki keluarga yang tidak harmonis subjek akan lebih menerima perlakuan kasar dari pasangannya, karena menganggap hal tersebut sebagai permasalahan yang biasa terjadi dalam kehidupannya.

Adanya kekerasan dalam pacaran dan lika-liku hubungan yang telah terjadi tidak membuat keempat subjek memutuskan hubungannya. Subjek tetap mempertahankan hubungannya, menerima perlakuan buruk dari pasangan, dan tetap memberikan cinta. Lewis, Fremouw, Ray dan Gold (dalam Luthra dan Gidyers, 2006) mengatakan bahwa semakin lama durasi suatu hubungan, maka perilaku kekerasan dalam pacaran akan semakin meningkat dalam hubungan tersebut. Artinya, semakin sering dilakukan suatu kekerasan kepada pasangannya maka pelaku akan semakin merasa bahwa si korban menerima perilaku kekerasan tersebut

Terdapat beberapa alasan yang membuat subjek masih tetap mempertahankan hubungannya. Faktor internal yang memengaruhi meliputi: perasaan cinta, sikap ketergantungan, ketidakinginan memulai hubungan baru dengan laki-laki lain, adanya komitmen, dan keinginan diri sendiri (harapan). Sedangkan faktor eksternal meliputi: sisi baik dari pasangan, keluarga yang sudah saling mengenal, sudah berhubungan seksual, adanya keintiman serta komitmen dari pasangan

Simpulan dan Saran

Simpulan

Subjek yang mendapatkan kekerasan dalam pacaran memaknai cinta sebagai perasaan kecewa, kebodohan-kebohongan, rasa suka sepenuhnya dan perasaan rela berkorban. Makna cinta tersebut menunjukkan adanya perbedaan makna cinta yang diberikan oleh masing-masing subjek kepada pasangannya yang disebabkan oleh jalinan cinta yang dialami oleh subjek, aspek-aspek cinta yang dimiliki, dan juga adanya faktor-faktor yang mempengaruhi makna cinta. Meski mengalami

kekerasan, subjek masih memiliki keinginan dan harapan untuk mempertahankan hubungannya.

Saran

Pemberian makna cinta yang buruk yang dapat menurunkan kesehatan mental, sebaiknya ditinggalkan, kemudian diharapkan dapat mengakhiri hubungan yang kasar tersebut. Dapat dimulai dengan mencintai diri sendiri, peduli pada kebahagiaan diri sendiri, membuka pikiran dan kesadaran bahwa subjek adalah korban dari tindak kekerasan dalam pacaran.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambahkan makna cinta dari pasangan (pelaku) kekerasan dalam pacaran untuk dapat melihat perbandingan makna cinta antara pelaku dan korban, agar lebih mengetahui secara mendalam alasan masih bertahannya sebuah hubungan tidak sehat masih tetap terjalin.

Daftar Pustaka

- Chaer, A. (2007). *Linguistik umum cetakan ketiga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dalton, C. D. (2009). Spirituality, meaning, and counseling young people. *International Handbook of Education for Spirituality, Care and Wellbeing*, 977-989.
- Daulay, U. A. (2016). Stockholm syndrome pada wanita dewasa yang mendapatkan kekerasan dari pasangan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi : Medan
- Ellens, J. H (2008). *Understanding religious experiences: what the Bible says about spirituality*. Westport, Connecticut: Praeger.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara harapan dan kualitas hubungan pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 5(1), 72-85.
- Indriastuti, I. (2013). Perbedaan cinta (*Intimacy, passion, commitment*) ditinjau dari lamanya

- usia perkawinan pada istri yang bekerja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Komnas Perempuan. (2019). Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan (CATAHU) 2020. Diakses dari Komnas Perempuan:
<https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/lembar-fakta-dan-poin-kunci-catatan-tahunan-komnas-perempuan-tahun-2019>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: penanaman nilai & penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Prenada Media Group
- Luthra, R & Gidycz, C. A. (2006). Dating violence among college men and women. *Journal Of Interpersonal Violence*, 21(6), 717–731.
- Mahpur, M & Habib, Z. (2006). *Psikologi emansipatoris: Spirit Al-Qur'an dalam membentuk masyarakat yang sehat*. Malang: UIN Malang Press.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Hubungan konsep diri dengan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103-112.
- Mudjijanti, F. (2010). Masa pacaran dini (early dating) dan dampaknya. *Widya Warta*, 01,47-87.
- Nelson, R & Jones. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rukin. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmad Cendekia Indonesia
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development (perkembangan masa hidup)*. Edisi 13 jilid 1. Terjemahan Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga
- Sholikhah, R & Masykur, A. M. (2020). Atas nama cinta, ku rela terluka (studi fenomenologi pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran). *Jurnal Empati*, 8(4), 52-62.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis theory, method, and research*. London: Sage Publications.
- Sternberg, R. J., & Barnes, M. L (1988). *The psychology of love*. USA: Yale University
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta



Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir

Anin Ditba Putri Dewanti, Yulia Ayriza

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
anindewanti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ex-post facto. Sampel penelitian berjumlah 254 mahasiswa dengan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Skala yang digunakan merupakan skala optimisme dan skala kesejahteraan subjektif, di mana skala kesejahteraan subjektif terdiri dari subskala PANAS dan subskala kepuasan hidup. Validitas pada skala optimisme menggunakan validitas isi yang diuji melalui expert judgement, validitas faktorial subskala PANAS yakni antara 0,89-0,95; dan validitas konkuren subskala kepuasan hidup 0,73. Reliabilitas pada skala kesejahteraan subjektif adalah 0,814 dan reliabilitas skala optimisme adalah 0,823. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh optimisme yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($0,000 < 0,05$) dengan garis regresi yang didapatkan yakni $Y = 33,631 + 0,901X$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa optimisme mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

Kata Kunci: *kesejahteraan subjektif, mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, optimisme*

Abstract

This study aims to determine the effect of optimism on subjective well-being of students working on their final project at the Faculty of Education, Yogyakarta State University. The research approach used is quantitative research with the type of ex-post facto research. The research sample amounted to 254 students with a questionnaire as a tool to collect data. The scale used is an optimism scale and a subjective well-being scale, where the subjective well-being scale consists of a PANAS subscale and a life satisfaction subscale. The validity of the optimism scale uses content validity which is tested through expert judgment, the factorial validity of the PANAS subscale is between 0.89-0.95; and the concurrent validity of the life satisfaction subscale is 0.73. The reliability on the subjective well-being scale is 0.814 and the optimism scale reliability is 0.823. The analysis technique used is simple linear regression analysis. The results showed that there was a positive and significant effect of optimism on subjective well-being ($0.000 < 0.05$) with the regression line obtained, namely $Y = 33.631 + 0.901X$. Thus, it can be concluded that optimism is able to predict the subjective well-being of students working on the final project.

Keywords: *subjective well-being, students who working on final project, optimism*

Pendahuluan

Salah satu topik penting dalam psikologi positif adalah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, baik evaluasi kognitif terkait standar kepuasan hidup maupun

evaluasi afektif terkait dengan seberapa sering individu mengalami mood dan emosi yang bersifat positif maupun negatif (Andartyastuti dkk, 2015). Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi serta emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan emosi negatif akan

mengalami kondisi yang disebut sebagai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Kondisi individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan membuat individu merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta tidak adanya simtom depresif (Ardelt & Edward, 2015).

Menurut Anic dan Tonic (2013) kondisi kesejahteraan subjektif yang tinggi menjadi suatu kondisi yang ingin dicapai oleh kebanyakan individu. Kondisi kesejahteraan subjektif juga menjadi tujuan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, namun mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir tidak jarang mengalami hambatan, tuntutan, dan harapan sosial salah satunya adalah tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Kholidah & Alsa, 2012). Harapan, tuntutan, dan hambatan yang terjadi disebabkan mahasiswa tingkat akhir telah memasuki fase perkembangan dewasa awal, di mana salah satu tugas perkembangan pada fase dewasa awal adalah eksplorasi dan komitmen yang menuntut mahasiswa untuk mempersiapkan kemandirian baik mandiri secara ekonomi maupun pribadi, eksplorasi jalur karir, membangun keluarga dan mengasuh anak-anak (Arnett dalam Santrock, 2012).

Kholidah dan Alsa (2012) menjelaskan bahwa desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, hambatan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan setelah lulus, tuntutan orang tua dan universitas yang terlalu tinggi membuat mahasiswa mengalami kekhawatiran serta merasakan emosi yang negatif. Hambatan, harapan, dan tuntutan mengakibatkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. Hal ini dijelaskan Rohmah (dalam Intani & Indati, 2017) bahwa 39,2% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress. Kondisi mahasiswa yang rentan stress, mengalami kekhawatiran berlebih,

dan merasakan emosi negatif yang dominan apabila dibiarkan dapat mengganggu kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kesejahteraan subjektif diketahui memiliki beberapa faktor yakni meliputi optimisme, keterlibatan dalam kegiatan, status pernikahan dan kesehatan fisik (Yu & Luo, 2018; Utami, 2015; Ndayambaje, dkk 2020; Damariatna, 2020). Optimisme diketahui menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Optimisme diartikan sebagai cara berfikir individu ketika menghadapi suatu kejadian buruk ataupun kejadian menyenangkan (Seligman, 2008). Individu yang optimis memandang permasalahan sebagai kejadian bersifat sementara, tidak berpengaruh pada kehidupan yang lain, dan tidak disebabkan oleh dirinya diketahui cenderung mampu untuk mengelola permasalahan yang dihadapi. Seligman (2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki respon optimis terhadap suatu hambatan membuat seseorang menjadi adaptif, rendah tingkat depresi serta kecemasan, memiliki harapan serta kepercayaan diri yang tinggi dan mampu menemukan solusi dengan lebih tepat.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa optimisme memiliki tiga dimensi baik ketika individu menghadapi kejadian buruk maupun menyenangkan yakni permanensi, *pervasiveness*, dan personalisasi. Ketika menghadapi kejadian menyenangkan individu optimis memiliki cara pandang bahwa kejadian baik akan terjadi permanen, *pervasive* (mempengaruhi aspek kehidupan lain), dan personal (disebabkan karena kemampuan diri). Individu optimis ketika menghadapi kejadian buruk memiliki cara pandang bahwa kejadian buruk berlangsung sementara, spesifik (tidak berpengaruh pada kehidupan lain), dan eksternal (disebabkan faktor eksternal). Individu yang optimis diketahui memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi karena memiliki keyakinan diri mampu

bangkit dari permasalahan yang dihadapi (Yu & Luo, 2018).

Cara pandang yang optimis pada individu dipengaruhi oleh banyak faktor seperti genetika, orang tua, guru, media dan trauma (Liu, 2012). Kemampuan individu untuk memiliki cara pandang yang optimis menjadikan individu lebih mampu untuk adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Individu yang optimis mampu menerima hambatan sebagai sebuah realitas untuk dihadapi dengan mengedepankan logika dan realita keadaan tanpa perlu memberikan respon negatif pada hambatan yang terjadi (Ali & Zaman, 2013). Kemampuan memberikan respon positif terhadap permasalahan menjadikan individu optimis memiliki emosi positif yang lebih dominan dibandingkan emosi negatif (Yovita & Asih, 2018).

Individu yang optimis diketahui memiliki kemampuan untuk lebih adaptif, oleh karena itu cara pandang yang optimis sebaiknya dimiliki setiap individu termasuk mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian pendahuluan pada mahasiswa angkatan 2016 yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta ditemukan bahwa terdapat beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang kurang optimis dengan tugas akhir mereka. Kurang optimisnya mahasiswa dapat diketahui dari mahasiswa cenderung menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, menganggap hambatan internal eksternal akan mempengaruhi proses menyelesaikan skripsi, dan kurang memiliki keyakinan dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Permasalahan tersebut diduga akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian terkait pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas

Negeri Yogyakarta menjadi penting dan menarik untuk dilakukan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah *ex-post facto*. Menurut Widarto (2013), penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif di mana Azwar (2017) menyampaikan bahwa pendekatan kuantitatif menekankan pada variabel penelitian yang harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur, data kuantitatif (angka) dikumpulkan melalui prosedur pengukuran, pengolahan data menggunakan metode analisa statistika serta bertujuan untuk membuktikan hipotesis.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan waktu penelitian dari bulan Februari 2020 hingga Juni 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017), populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir pada semester ganjil tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 490 mahasiswa. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik yang sama dengan populasi (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel insidental, yakni teknik pengampilan sampel berdasarkan siapa saja yang kebetulan dijumpai (Setiawati, 2017). Teknik ini dipilih karena pengambilan data dilakukan secara online berupa google form dengan cara

mengirimkan informasi link google form ke grup-grup WhatsApp kelas mahasiswa FIP angkatan 2016. Hasil penghitungan sampel menggunakan rumus Slovin didapatkan hasil 254 sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang disebarakan secara *online* menggunakan tautan berupa *google form* yakni peneliti mengirimkan link *google form* ke *group* WhatsApp masing-masing kelas dan juga *group* WhatsApp yang berisi mahasiswa FIP angkatan 2016. Kuesioner berisi skala kesejahteraan subjektif milik Ayriza, dkk (2019) dan skala optimisme yang dimodifikasi peneliti berdasarkan skala optimisme milik Syarafina, dkk (2019). Skala kesejahteraan subjektif memiliki dua subskala, yaitu subskala PANAS (afek positif dan afek negatif) dan subskala kesejahteraan subjektif.

Skala optimisme terdiri dari 15 aitem dengan uji validitas yang digunakan adalah validitas isi yang diuji melalui expert judgement. Expert judgement dalam penelitian ini yakni dosen pembimbing skripsi peneliti yang juga banyak meneliti terkait psikologi positif. Modifikasi skala optimisme dilakukan dengan cara membuang butir-butir yang tidak sesuai dengan kriteria responden dan menggantinya agar sesuai dengan kriteria responden. Skala optimisme yang telah dimodifikasi kemudian diuji validitas isi melalui *expert judgement* hingga didapatkan skala optimisme yang valid dengan ditandai kesesuaian antara indikator dan butir-butir pernyataan dalam kuesioner. Nilai korelasi antar butir skala optimisme setelah dimodifikasi berkisar 0,208 sampai 0,608 dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* 0,823. Validitas dan koefisien korelasi antar butir skala kesejahteraan subjektif didapatkan dari jurnal di mana skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 26 aitem dengan 20 aitem pada subskala PANAS yang memiliki validitas faktorial

yakni 0,89-0,95 (Watson dkk, 1988) dan 6 aitem subskala kepuasan hidup dengan validitas konkurensya yakni 0,73 (Diener dkk, 1985). Subsкала PANAS memiliki koefisien antar butir berkisar antara 0,76-0,92 (Watson dkk, 1988) dan subskala kepuasan hidup memiliki korelasi koefisien antar butir yakni 0,61-0,81 (Diener dkk, 1985). Hasil uji reliabilitas skala kesejahteraan subjektif menunjukkan nilai 0,823.

Teknik Analisis data

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Uji deskriptif dapat dilakukan dengan melakukan pengkategorian data. Azwar (2019) menjelaskan pengkategorian dapat dilakukan ke dalam lima kategori, norma kategorisasi yang digunakan adalah:

Tabel 1. Norma Kategorisasi

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

Keterangan: μ : rata-rata hipotetik;

Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis merupakan data yang terdistribusi secara normal atau tidak, data yang normal memiliki nilai $\text{Sig.} > 0,05$ (Setiawati, 2017). Uji linieritas digunakan untuk memastikan pengaruh variabel bebas yang dijadikan variabel prediktor mempunyai hubungan linier dengan variabel terikat, data yang linier merupakan data yang memiliki nilai $\text{Sig.} > 0,05$.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini merupakan analisis regresi linier sederhana. Uji regresi linier sederhana bertujuan untuk memprediksi suatu gejala pada suatu variabel dari variabel yang lain, di mana pada regresi sederhana hanya terdiri dari satu variabel prediktor (Setiawati, 2017).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Subjek Penelitian

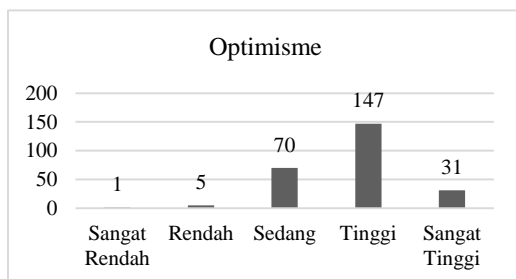
Deskripsi karakteristik responden berdasarkan program studi, dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Program Studi Subjek.

Program Studi	Frekuensi
Bimbingan Konseling	28
Kebijakan Pendidikan	13
Manajemen Pendidikan	17
Pendidikan Guru PAUD	26
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	50
Pendidikan Luar Biasa	16
Pendidikan Luar Sekolah	20
Psikologi	63
Teknologi Pendidikan	21
Total	254

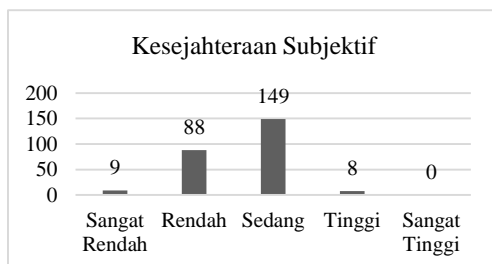
Berdasarkan hasil analisis deskriptif kategorisasi pada masing-masing variabel, maka diperoleh data sebagai berikut (grafik pada gambar 1 dan gambar 2).

Gambar 1. Diagram Kategori Optimisme



Gambar 1 menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mayoritas berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 147 mahasiswa.

Gambar 2. Diagram Kategori Kesejahteraan Subjektif



Gambar 2. menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 149 mahasiswa.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan nilai $0,165 > 0,05$ dan hasil uji linieritas menunjukkan nilai $0,087 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh bersifat normal dan linier, sehingga dapat dilakukan uji hipotesis berupa uji regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian terbukti, yakni terdapat pengaruh optimisme yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan hasil $+0,901$ ($0,000 < 0,05$) dengan garis regresi yang didapatkan yakni $Y = 33,631 + 0,901X$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa optimisme mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Koefisien bernilai positif menunjukkan bahwa pada setiap penambahan skor 1 pada variabel optimisme, maka kesejahteraan subjektif bertambah 0,901. Analisis tambahan didapatkan bahwa optimisme memberikan sumbangan (R Square) sebesar 24,7% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yakni optimisme berperan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Yovita & Asih, 2018). Duy dan Yildiz (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa yang optimis diketahui dapat tetap mempertahankan kesejahteraan subjektif walaupun sedang menghadapi kejadian buruk.

Dari segi tingkat kesejahteraan subjektif, mayoritas subjek memiliki kesejahteraan subjektif di kategori rendah dan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kecemasan, rasa takut, ketidakpuasan diri dan kurang adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chang, Yi, dan Kamble (2019) bahwa individu yang tidak optimisme cenderung memiliki emosi negatif yang lebih tinggi dibanding emosi positif.

Sebanyak 178 mahasiswa dalam penelitian ini memiliki optimisme yang tinggi dan sangat tinggi. Artinya, meskipun selama pengerjaan tugas akhir mereka mengalami hambatan, mahasiswa tetap memiliki keyakinan bahwa hambatan hanya bersifat sementara dan memiliki emosi positif yang lebih dominan dibandingkan emosi negatif. Sikap dan keyakinan seseorang terhadap hambatan seringkali berpengaruh pada evaluasi kognitifnya (kepuasan hidup), dikarenakan individu yang optimis mampu menerima hambatan sebagai sebuah realitas untuk dihadapi dengan mengedepankan logika dan realita keadaan tanpa perlu memberikan respon negatif pada hambatan yang terjadi (Ali & Zaman, 2013). Emosi positif yang lebih dominan dibandingkan dengan emosi negatif menjadikan mahasiswa lebih tenang dalam menghadapi hambatan (Yovita & Asih, 2018). Hal ini menunjukkan 178 mahasiswa mampu merespon positif terhadap hambatan yang dialami selama mengerjakan tugas akhir sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian ini, variabel optimisme memberikan sumbangan sebesar 24,7% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi namun sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori kesejahteraan yang sedang bahkan rendah oleh karena itu mahasiswa

memerlukan sifat positif yang lain guna menunjang untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya. Sifat positif atau variabel lain yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif mahasiswa antara lain *self-esteem*, efikasi diri, kebijaksanaan, dukungan sosial (Ali & Zaman, 2014; Khorunnisa & Ratnaningsih, 2017; Duy & Yildiz, 2017; Intani & Indati, 2017; Yu & Luo, 2018) serta variabel lain.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa FIP UNY angkatan 2016 yang mengerjakan tugas akhir. Hal ini menjelaskan bahwa optimisme mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Besarnya sumbangan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dalam penelitian ini sebesar 24,7%.

Saran

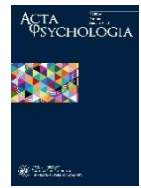
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel dengan metode random sampling supaya cakupan generalisasi yang lebih luas. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang juga berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dan optimisme seperti efikasi diri, kebijaksanaan, atau harapan.

Daftar Pustaka

- Ali, U. & Zaman, N. I. (2014). Optimism as a predictor of life satisfaction among pakistani university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 13(2), 59-70.
- Andartyastuti, S., Maslihah, S., & Chitidjah, S. (2015). Hubungan antara coping strategy dengan subjective well-being pekerja seks komersial di

- Kota Bandung. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM (SNaPP) Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, Bandung: UNISBA, 5(1), 677-682.
- Anic, P. & Tonic, M. (2013). Orientation to happiness, subjective well-being and life goals. *Psychological Topics*, 22(1), 135-153.
- Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2015). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-Being. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(3), 502-513. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv051>
- Ayriza, Y., Setiawati, F.A., Nurhayati, S.R., et al. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 63-74. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.22181>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologis (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chang, E. C., Yi, S., Liu., J., et al. (2019). Coping behaviors as predictors of hedonic well being in asian indians: does being optimistic still make a difference?. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 289-304. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00087-w>
- Damariatna, K. D. (2020). Regulasi emosi, lama pasien menjalani terapi, dan penerimaan diri atas. *Acta Psychologia*, 2(1), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34112>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., et al. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duy, B. & Yildiz, M. A. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being. *Current Psychology*, 38(6) 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Intani, Z., & Indati, A. (2019). Peranan Wisdom terhadap subjective well-being pada dewasa awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141-150. <http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.44105>
- Khoirunnisa A. & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14936>
- Kholidah, E. N. & Alsa, A. (2012). Berfikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Liu, Y. (2012). The influence of news media on optimism about retrospective and prospective economic issues as sources of social capital: tracing the effects by a path model. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(8), 1-11. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_2_No_8_Special_Issue_April_2012/1.pdf

- Ndayambaje, E., Pierewan, A., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B., & Ayryza, Y. (2020). Marital status and subjective well-being: does education level take into account?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 120-132. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29620>
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development (Ed 12 Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme bagaimana cara mengubah pemikiran dan kehidupan anda*. (Terjemahan Budhy Yogapranata). Bandung: Momentum.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295-307. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.Vol7.No3.295-307>
- Utami, M. (2015). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163. <http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.7892>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Widarto. (Juni 2013). Penelitian *ex post facto*. Makalah disajikan dalam Kegiatan Pelatihan Metodologi Penelitian, di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yovita, M. & Asih, S.R. (2018). The effect of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Proceedings of the asia-pacific research in social sciences and humanities, Indonesia*, 559-564. <https://doi.org/10.1201/9781315225302-70>
- Yu, Y. & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 46(5), 783-792. <https://doi.org/10.2224/sbp.6746>



Kecanduan *Smartphone* Ditinjau dari *Sensation Seeking* pada Siswa SMA di Yogyakarta

Arnia Assari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
assa.arnia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa *sensation seeking* memiliki pengaruh terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMA. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei dan dilakukan di Yogyakarta. Sampel yang digunakan berjumlah 415 siswa SMA baik negeri maupun swasta dengan teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner berbentuk skala. Instrumen pengambilan data menggunakan dua kuesioner, yakni kuesioner kecanduan *smartphone* dan *sensation seeking*. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi yang dilakukan dengan *expert judgment* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien 0,879 untuk instrumen kecanduan *smartphone* serta 0,989 untuk instrumen *sensation seeking*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sensation seeking* mempengaruhi kecanduan *smartphone* siswa SMA di Yogyakarta secara signifikan ($\beta=0,242$, $p<0,05$) dan variabel *sensation seeking* dapat memprediksi kecanduan *smartphone* sebesar 5,9% ($R^2 = 0,059$; $p<0,05$)

Kata Kunci: *Kecanduan Smartphone, Sensation seeking, Siswa SMA*

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of sensation seeking on smartphone addiction in senior high school students. This research is used a quantitative approach with survey research type and held in Yogyakarta. The sample of this study is 415 senior high school students either private or public school which chosen using accidental sampling technique. Data in this research is collected using two questioners which were smartphone addiction questionnaire and sensation-seeking questionnaire. Instrument validity test that we used is content validity by expert judgment and reliability test using Alpha Cronbach with coefficients value 0,897 for smartphone addiction instrument and 0,989 for sensation seeking. Simple linear regression is used for data analysis. The result of this study showed that sensation seeking has an influence toward smartphone addiction in highschool student significantly, and sensation-seeking variable can predict smartphone addiction by 5,9% ($R^2 = 0,059$; $p<0,05$)

Keywords: *Smartphone Addiction, Sensation seeking, Senior High School Student*

Pendahuluan

Kemajuan teknologi di Indonesia berkembang sangat pesat, khususnya dalam bidang komunikasi dan informasi. Perkembangan bidang komunikasi dan informasi menjadi bagian dari kebutuhan hidup seseorang salah satunya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* hadir sebagai hasil dari kemajuan teknologi komunikasi. Menurut Lohr (2005, dalam Williams & Sawyer, 2010) *smartphone* adalah telepon seluler dengan mikroprosesor, memori, tampilan layar, dan modem internal. *Smartphone* diciptakan sebagai bentuk pembaharuan dari telepon seluler menjadi telepon yang memiliki fungsi seperti teknologi komputer. Perkembangan hardware dan software yang ada dalam *smartphone* mengalami peningkatan menyesuaikan dengan gaya hidup dan kebutuhan masyarakat saat ini. Perkembangan dalam *smartphone* tersebut menjadi alasan penggunaan *smartphone* di Indonesia naik setiap tahunnya. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, presentase penduduk Indonesia yang memiliki telepon selular pada tahun 2014 hingga 2018 mengalami kenaikan, yakni pada tahun 2014 sebanyak 51,49%, tahun 2015 sebanyak 56,92%, tahun 2016 sebanyak 58,30%, tahun 2017 sebanyak 59,59%, dan tahun 2018 sebanyak 62,41% (BPS, 2019).

Smartphone merupakan alat praktis yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, alat komunikasi yang efektif, dan media hiburan bagi seseorang (Ula, 2019; Pahrul, 2018). Dengan adanya *smartphone* dapat mempermudah seseorang dalam berinteraksi dengan orang banyak dan mempersingkat jarak. Tentu hal tersebut membuat keberadaan *smartphone* menjadi tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan seseorang saat ini, terutama para siswa sekolah menengah, baik SMP atau SMA. Kegiatan-kegiatan seperti berkomunikasi dengan teman, mendiskusikan tugas, mencari bahan-bahan untuk mengerjakan tugas, dan menghibur diri dikala bosan

mereka menggunakan *smartphone*. Berbagai kemudahan dan kenyamanan yang ada pada *smartphone* dapat menjadi masalah baru apabila *smartphone* tersebut disalahgunakan.

Penyalahgunaan *smartphone* dapat berupa penggunaan yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. Penggunaan telepon genggam yang berlebihan dapat berdampak pada kecanduan telepon genggam (Yuwanto, 2013). Di Indonesia, kecanduan *smartphone* telah dialami oleh beberapa kalangan masyarakat, seperti hasil penelitian Ambarwaty (2018) mengenai kecanduan *smartphone* pada remaja sekolah MAN 2 Bekasi menyatakan bahwa 52,3% responden memiliki tingkat kecanduan yang tinggi. Kemudian kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember yang diteliti oleh Ayuda (2018) menyatakan bahwa sebanyak 51,2% sampel penelitiannya berada pada kategori tinggi dan penelitian milik Putra et al., (2013) mengenai kecanduan *smartphone* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang terdapat 1 orang dalam kategori sangat candu dengan persentase 1,1%, lalu persentase 31% dalam kategori candu, dan persentase 58,3% dalam kategori cukup candu.

Sementara itu di Yogyakarta kecanduan *smartphone* juga telah dialami oleh beberapa kalangan masyarakat, seperti penelitian milik Meirianto (2018) mengenai kecanduan *smartphone* di empat SMA/SMK yang ada di Yogyakarta menyatakan sebesar 8,52% berada pada kategori tinggi, dan 0,44% berada pada kategori sangat tinggi. Penelitian dari Khafizurrahman (2020) mengenai kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengungkapkan sebanyak 2% subjek berada pada kategori tinggi dan penelitian milik Dewi (2018) tentang kecanduan *smartphone* pada remaja SMA di Yogyakarta, yang mana 28% siswa berada pada kategori tinggi. Dari data tersebut, menjelaskan bahwa keberadaan *smartphone* telah membuat tidak sedikit masyarakat

Indonesia mengalami kecanduan *smartphone*. Fenomena keberadaan *smartphone* yang semula diciptakan untuk mempermudah kehidupan seseorang menjadi bumerang ketika tidak digunakan secara bijak.

Penggunaan *smartphone* yang tidak wajar hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, membuat seseorang menarik diri dari lingkungan dan lebih memilih bermain *smartphone* daripada bersosialisasi dengan lingkungan sekitar maka orang tersebut memiliki ciri-ciri mengalami kecanduan *smartphone*. Perilaku dapat dianggap sebagai kecanduan bila seseorang tidak mampu mengontrol keinginan menggunakan *smartphone* dan menyebabkan dampak negatif bagi orang tersebut (Yuwanto, 2013).

Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* sebagai akibat perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yakni berkurangnya interaksi sosial secara langsung, merasa tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*, menurunnya kewaspadaan karena menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol seperti saat mengemudi, terganggunya pola tidur atau mengalami insomnia, terganggunya kesehatan mata, dan menurunnya prestasi (Hakim & Raj, 2017; Yuwanto, 2010).

Prevalensi kecanduan *smartphone* terbanyak terjadi pada remaja berumur 15-16 tahun (Haug et al., 2015). Remaja usia 15-16 tahun merupakan individu yang berada pada tingkat sekolah menengah. Remaja tingkat sekolah menengah tentu memiliki kewajiban untuk belajar, tetapi sekarang banyak remaja yang menggunakan *smartphone* untuk melepas penat dari kegiatan belajar. Ketika asik dengan *smartphone* siswa menjadi tidak fokus dengan materi yang diajarkan dan dampaknya adalah konsentrasi siswa menurun. Beberapa hal tersebut tentu sudah termasuk dalam karakteristik kecanduan *smartphone* yakni mengganggu kehidupan sehari-hari seorang siswa.

Berdasarkan jajak pendapat peneliti pada 415 siswa SMA di Yogyakarta pada

bulan Oktober-November 2021 mengenai penggunaan *smartphone* di masa pandemi saat ini mengungkapkan bahwa mayoritas siswa merasakan semakin meningkatnya dalam menggunakan *smartphone* dari pagi hingga malam hari dan mereka merasa penggunaan *smartphone* menjadi berlebihan. Para siswa juga merasa ketika banyak menggunakan *smartphone* menjadi lupa akan waktu, lupa untuk mengerjakan tugas, malas belajar, kesehatan mata menurun, cepat lelah, jam tidur berubah, mudah stress, sulit fokus untuk belajar, dan menjadi cepat bosan. Salah satu siswa SMA N 1 Godean, mengungkapkan bahwa secara pribadi ia merasa menjadi lebih tertutup kepada teman-teman sekitar karena lebih terfokus pada penggunaan *smartphone*. Keadaan-keadaan tersebut mengarahkan seseorang untuk mengalami kecanduan *smartphone* dan sesuai dengan dampak yang ditimbulkan kecanduan *smartphone*.

Menurut penelitian dari Augusta (2016) yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kalasan menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat disebabkan 4 faktor, salah satunya faktor internal. Dalam hasil penelitiannya, faktor internal menjadi faktor yang paling mempengaruhi individu untuk mengalami kecanduan *smartphone*. Faktor internal dipengaruhi oleh tiga aspek salah satunya yaitu *sensation seeking* yang tinggi (Agusta, 2016). *Sensation seeking* memiliki empat dimensi yang mendasarinya, yakni mencari petualangan dan sensasi, mencari pengalaman, disinhibition, dan mudah bosan.

Dorongan *sensation seeking* ada pada setiap orang, akan tetapi memiliki perbedaan dalam tingkatannya. Antara orang satu dengan orang yang lainnya tentu dalam memenuhi kebutuhan akan suatu pengalaman baru memiliki perbedaan cara dalam mengekspresikannya. Zuckerman (1994) menyatakan bahwa *sensation seeking* meningkat antara masa kanak-kanak, kemudian memuncak pada usia remaja dan akan menurun dengan bertambahnya usia. Dalam sisi biologis, *sensation seeking*

berhubungan pada perkembangan otak masa remaja. Ketika masa pubertas terdapat perubahan pada kadar neurotransmitter (dopamine dan serotonin) terutama di area sistem limbik. Perubahan tersebut dapat membuat individu menjadi lebih emosional, lebih responsif terhadap stress, dan lebih tertarik pada pencarian sensasi (Steinberg et al., 2010).

Pada masa remaja sebagian besar waktunya digunakan untuk bersekolah dan belajar serta kegiatan tersebut tentu cenderung sama setiap hari. Aktivitas yang sama dapat menimbulkan munculnya *sensation seeking*. Remaja juga merupakan individu yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dan senang untuk mencoba hal-hal baru. Salah satu cara yang dilakukan remaja untuk mengetahui hal-hal baru adalah dengan menggunakan teknologi yang tersedia. Melakukan aktivitas online atau menjelajah internet secara luas dapat dilihat sebagai petualangan dalam teknologi, maka hal tersebut dianggap sebagai bentuk pencarian sensasi (S. S. J. Lin & Tsai, 2002). Kegiatan yang sama dalam keseharian remaja akan mendorong mereka mencari aktivitas-aktivitas lain yang memberikan efek sensasi yang berbeda dari biasanya. Terlebih dalam kondisi pandemi, para siswa diharuskan untuk belajar di rumah secara online. Hal tersebut semakin menambah intensitas mereka dalam menggunakan media teknologi, khususnya *smartphone*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti melalui media sosial twitter dan jajak pendapat dalam kuesioner peneliti, beberapa remaja sekolah mengalami rasa bosan, jenuh, dan lelah ketika belajar dengan sistem online yang monoton. Mereka menyatakan bahwa ketika merasakan jenuh maka mereka akan bermain dengan *smartphone* dan menjelajahi berbagai media sosial seperti menonton youtube, bermain game, membaca webtoon, dan mencari hal-hal baru lain yang membuat mereka terlepas dari keadaan tersebut. Kegiatan yang mereka lakukan termasuk kedalam *sensation seeking* karena

sensation seeking timbul sebagai akibat dari kebutuhan akan perubahan demi terciptanya suatu pengalaman dan sensasi baru untuk menghindari kegiatan yang monoton.

Semakin intens mereka menggunakan *smartphone* tentu akan membuat mereka memiliki kecenderungan untuk ketergantungan dengan *smartphone*. Ketergantungan terhadap benda digital tersebut membuat mereka berani mengambil risiko apapun agar tetap menggunakan *smartphon*nya. Hal itu tentu berhubungan dengan seseorang yang memiliki dorongan *sensation seeking* tinggi akan berusaha untuk meningkatkan arousal yang dimilikinya pada tingkat optimal dan mereka cenderung memandang risiko sebagai hal yang berharga yang harus dibayar supaya memperoleh reward dari pengalaman tertentu (Rachmahana, 2002). Seperti pengertian dari *sensation seeking*, seseorang rela untuk mengambil risiko baik fisik, finansial, sosial, maupun hukum.

Zuckerman (1996 dalam Jensen et al., 2011) menyatakan bahwa *sensation seeking* merupakan sifat biologis yang menjadi kunci untuk memprediksi perilaku manusia. Disebutkan bahwa masa remaja merupakan masa puncak *sensation seeking* hadir dan diperkuat dengan remaja merupakan individu yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta keinginan untuk mencoba hal-hal baru. Peneliti berasumsi bahwa para siswa mengalami kebosanan terhadap suatu aktivitas yang monoton kemudian memiliki keinginan untuk mencari sensasi baru agar terhindar dari rasa bosan yang mereka rasakan dengan menggunakan *smartphone*. Idealnya *smartphone* diciptakan dan digunakan sebagai alat untuk semakin mempermudah kehidupan seseorang tetapi saat ini digunakan sebagai media pencarian sensasi hingga mengabaikan dampak negatif yang ditimbulkan seperti kecanduan *smartphone*.

Penelitian ini dilakukan karena saat ini *smartphone* banyak digunakan sebagai alat untuk menyalurkan kebutuhan *sensation*

seeking terutama oleh para siswa SMA. Ketika kebutuhan akan hal-hal baru, mencari hiburan, dan mencari sensasi diwujudkan dengan menggunakan *smartphone* secara terus menerus akan memicu perilaku kecanduan *smartphone*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah *sensation seeking* dapat mempengaruhi kecanduan *smartphone* pada siswa.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Penelitian survei merupakan penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data penelitian yang pokok (Singarimbun & Effendi, 1989).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Yogyakarta, yang tersebar di 5 wilayah yakni Kabupaten Bantul, Gunungkidul, Sleman, Kulon Progo, maupun Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Oktober hingga 30 November 2020.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah berstatus siswa SMA baik negeri maupun swasta di 5 wilayah Yogyakarta (Kabupaten Sleman, Gunungkidul, Bantul, Kulon Progo, maupun Kota Yogyakarta), dan memiliki *smartphone*. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sampel yang digunakan sebanyak 381 sampel.

Prosedur

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Teknik accidental sampling dalam pengambilan sampel dilakukan dengan cara siapa saja yang kebetulan dijumpai oleh peneliti maka dapat dijadikan sebagai sampel (Setiawati, 2017). Hal tersebut dikarenakan penelitian ini menggunakan bantuan google form dan disebar melalui media sosial.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua kuesioner berbentuk skala. Kedua kuesioner tersebut adalah kuesioner kecanduan *smartphone* dan *sensation seeking*. Skala kecanduan *smartphone* terdiri dari 4 pilihan jawaban yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala kedua adalah *sensation seeking* dengan 5 pilihan jawaban yakni selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KK), jarang (JR), dan tidak pernah (TP).

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Skala Kecanduan *Smartphone*

Skala kecanduan *smartphone* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Habibi & Sanyata pada tahun 2018. Terdiri dari 22 item pernyataan dan 6 aspek. Keenam kehilangan banyak waktu, waktu tidur terganggu, perhatian berlebih pada *smartphone*, tidak bisa tanpa *smartphone*, perubahan perasaan, dan kehilangan kontrol.

b. Skala *Sensation seeking*

Skala *sensation seeking* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Nanda Zatil Hidayah (2019 b) berdasarkan 4 dimensi *sensation seeking* menurut Zuckerman. Terdiri dari 25 item pernyataan dan 4 dimensi. Keempat dimensi tersebut adalah mencari petualangan dan sensasi (*thrill and adventure seeking*), mencari pengalaman (*experience*

seeking), tanpa larangan (*disinhibition*), dan mudah bosan (*boredom susceptibility*).

Teknik Analisis

1. Analisis Deskriptif

Data yang diperoleh melalui kuesioner kecanduan *smartphone* diberikan kategori yang terdiri dari 5 kategorisasi penilaian, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini teknik untuk uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov- Smirnov dengan bantuan software SPSS 16. Jika signifikansi data $> 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal (Setiawati, 2017:63).

b. Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak dapat dilakukan dengan uji linearitas. Dua variabel dapat dikatakan linear ketika nilai dari signifikansi $> 0,05$. Dalam penelitian ini uji linearitas menggunakan bantuan software SPSS 16.0.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS 16.0. Teknik analisis regresi linear sederhana memiliki jumlah variabel prediktor hanya satu (Setiawati, 2017:173). Dalam teknik analisis linear sederhana, variabel X merupakan variabel yang mempengaruhi dan variabel Y dalam penelitian ini adalah *sensation seeking*, sedangkan variabel Y adalah variabel yang dipengaruhi dan variabel Y dalam penelitian ini adalah kecanduan *smartphone*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu. Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig (*2-tailed*) adalah 0,761. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan antara data residu dan data normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* dengan signifikansi sebesar $0,272 > 0,05$. Dengan demikian, variabel *sensation seeking* (X) dan variabel kecanduan *smartphone* (Y) memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji prasyarat tersebut, analisis data dapat dilanjutkan ke uji hipotesis.

Uji hipotesis dengan teknik analisis regresi linear sederhana untuk menguji apakah *sensation seeking* memiliki pengaruh terhadap kecanduan *smartphone*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *sensation seeking* mempengaruhi kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Yogyakarta. Hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *sensation seeking* memprediksi kecanduan *smartphone* ($\beta=0,242$; $p<0,001$). Dari hasil uji analisis regresi juga diperoleh korelasi ganda (R^2) sebesar 0,059 atau 5,9%. Dengan demikian dapat disimpulkan besarnya variabel *sensation seeking* memengaruhi kecanduan *smartphone* sebesar 5,9% dan selebihnya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 415 siswa SMA yang tersebar dari berbagai sekolah baik swasta atau negeri di 5 wilayah di Yogyakarta. Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *sensation seeking* serta kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini berstatus sebagai siswa SMA di Yogyakarta, yang mana mereka termasuk ke dalam rentang usia remaja dengan rentang usia 14-19 tahun.

Sebanyak 82,17% subjek penelitian ini memiliki tingkat *sensation seeking* yang sedang. Hal tersebut berbeda dengan pernyataan Zuckerman (1994) dan Harden & Tucker-Drob (2011) yang menyatakan bahwa *sensation seeking* memuncak pada usia remaja (sekitar usia 16 tahun) dan perlahan menurun hingga usia pertengahan 20-an. Hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan oleh para siswa SMA sebagai remaja secara perlahan telah memiliki pemikiran yang rasional, yang membuat mulai mampu untuk memutuskan dalam bertindak dan mulai sadar kan bahaya serta risiko (Purwoko & Sukamto, 2013).

Kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini mayoritas subjek juga berada pada kategori sedang. Siswa SMA subjek penelitian ini masih termasuk kedalam rentang usia remaja yang mana terdapat penelitian bahwa usia remaja lebih memiliki kecenderungan adiksi terhadap *smartphone* lebih tinggi daripada dewasa awal (Mawarpury et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Gezgin (2018) usia siswa menengah atas memiliki hubungan positif dengan tingkat kecanduan *smartphone*. Akan tetapi dalam penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* subjek mayoritas berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil jajak pendapat dalam pengambilan data, banyak subjek yang sadar bahwa penggunaan *smartphone*

secara berlebihan tidak baik bagi kehidupan seseorang. Sebagian besar subjek berpendapat bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak baik bagi kehidupan seseorang, seperti mereka mengungkapkan bahwa dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (menjadi malas, lupa dengan waktu, acuh dengan keadaan sekitar, dan kurang fokus) dan berdampak pada kesehatan baik fisik maupun psikis (mata lelah, kurang tidur, cemas, dan pusing). Dengan kesadaran dari subjek akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan poin positif yang dimiliki dan menjadikan hasil dalam penelitian ini mayoritas subjek berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone*. Sama dengan hasil penelitian Ayuda (2018) ada pengaruh antara *sensation seeking* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Dengan demikian, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *sensation seeking* dapat dijadikan sebagai prediktor untuk memprediksi kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Yogyakarta.

Smartphone dijadikan sebagai salah satu media untuk menyalurkan *sensation seeking* pada siswa sekolah menengah atas. Hal tersebut dikarenakan *smartphone* di zaman modern seperti saat ini mempunyai fungsi, peran, dan berbagai fasilitas untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan para siswa. Kebutuhan-kebutuhan akan pencarian sensasi tersebut dapat berupa penggunaan *smartphone* untuk berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial, berbisnis, serta sebagai media hiburan.

Sebuah tanggapan, bertambahnya *followers* serta ketenaran dapat dihasilkan melalui aplikasi yang ada pada *smartphone*. Hal tersebut akan memunculkan sebuah rasa sensasi baru dan individu akan berusaha untuk mencari hal-hal baru agar ia mendapatkan timbal baliks suatu perasaan puas

kembali (Ayuda, 2018). Para siswa SMA di Yogyakarta dalam memenuhi kebutuhan *sensation seeking*, mereka salurkan dengan menggunakan *smartphone*. *Smartphone* digunakan sebagai media untuk pencarian sensasi disebabkan karena adanya kebutuhan untuk mencari pengalaman dalam diri siswa.

Dalam *sensation seeking* terdapat dimensi mencari pengalaman, dimensi tersebut merupakan dimensi dengan mengandalkan pikiran dan semua penginderaan (*senses*). Aktivitas yang dijalankan guna memenuhi dimensi mencari pengalaman adalah melalui aktivitas seni, *travel*, music, dan gaya hidup yang sama dengan orang lain atau menolak kebiasaan umum yang mereka jalankan. Para siswa SMA di Yogyakarta menjadikan *smartphone* sebagai bentuk *sensation seeking* atau pencarian sensasi agar terlepas dari perasaan jenuh dan terhindar kegiatan yang monoton dalam melaksanakan kegiatan belajar jarak jauh di rumah. Rasa jenuh yang mereka alami dialihkan dengan menggunakan *smartphone* untuk mendengarkan musik, menonton video atau film, dan bermain game.

Smartphone sebagai suatu alat untuk menghubungkan mereka dengan kebutuhan mencari pengalaman. Para siswa mendapatkan berbagai informasi mengenai tempat-tempat baru dan membuat mereka menjadi penasaran serta memiliki keinginan untuk mengunjungi tempat tersebut (Suroto et al., 2020:134). Para siswa yang masih berstatus remaja sekarang ini mengalami perubahan dalam minat untuk mencari pengalaman. Mereka jauh menjadi lebih berani untuk mengeksplor pengalaman mereka melalui berpergian ketempat baru atau melalui musik sesuai dengan perkembangan zaman. Mereka mendapatkan informasi-informasi mengenai tempat-tempat baru dapat melalui *smartphone*nya. Mereka menemukan informasi baru mengenai suatu aktivitas yang belum mereka pernah lakukan dan kemudian melakukan aktivitas tersebut. Melakukan sebuah aktivitas yang baru untuk keluar dari rutinitas yang sama setiap

harinya, berhubungan dengan *sensation seeking*.

Seiring dengan berkembangnya zaman, *smartphone* tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan seseorang saat ini. Kebiasaan penggunaan *smartphone* yang dijadikan sebagai alat pencarian sensasi, sebagai alat pemenuhan kebutuhan akan hal baru, mencari hiburan, dan mencari stimulus untuk memenuhi tingkat gairahnya memicu menjadi kecanduan *smartphone*.

Pemenuhan dorongan *sensation seeking* yang dilakukan seorang siswa dengan cara menggunakan *smartphone* secara terus menerus tidak bisa dipisahkan dalam kehidupannya menjadi penyebab seseorang mengalami kecanduan *smartphone*. *Smartphone* menjadi media atau alat bantu seseorang agar mengetahui berbagai informasi baru atau kegiatan-kegiatan baru yang memang belum pernah mereka lakukan dan mereka tertarik untuk melakukannya agar terlepas dari kegiatan yang monoton. Masa remaja merupakan masa mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi akan berbagai hal, tentu mereka akan tertarik untuk melakukan sesuatu hal yang sudah dilakukan oleh orang lain dan mengabaikan risiko yang ada agar memperoleh rasa puas untuk dirinya

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dibahas di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *sensation seeking* berpengaruh positif secara signifikan terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Yogyakarta. Hal tersebut terbukti dengan hasil analisis regresi linear sederhana yakni nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, karena $p < 0.05$ maka model regresi diterima atau *sensation seeking* dapat memprediksi kecanduan *smartphone*.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang

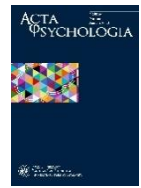
akan peneliti sampaikan yakni sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa SMA di Yogyakarta
Dengan hasil penelitian ini, diharapkan para siswa mampu meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri dalam mewujudkan keinginan pencarian sensasi yang baik. Mengontrol keinginan dalam mewujudkan *sensation seeking* dapat menghindari kecanduan *smartphone*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengurangi keinginan untuk mencari sensasi dan pengalaman yang baru, kompleks, serta bervariasi dan mengatasi kebosanan dengan menggunakan *smartphone*. Tidak menjadikan *smartphone* sebagai tujuan utama untuk menghindari suatu kegiatan yang monoton.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai kecanduan *smartphone* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kontrol diri, depresi, kecemasan, atau yang lainnya. Kemudian dapat melakukan penelitian dengan menggunakan tingkatan usia, agar mampu mengetahui kecanduan *smartphone* yang dialami oleh berbagai kalangan usia.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan menggunakan *Smartphone*. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86–96. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000296>
- Ambarwaty, U. D. (2018). Pengaruh kontrol diri, kesepian dan *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone* pada emaja.
- Ayuda, E. S. (2018). Pengaruh *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Disertasi. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201712107005>
- BPS, B. P. S. (2019). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2018. Badan Pusat Statistik.
- Dewi, A. R. (2018). Harga Diri dan Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja SMA di Yogyakarta. *Journal of Phycology*, i–22. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for *smartphone* addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166–177.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 280–284.
- Harden, K. P., & Tucker-Drob, E. M. (2011). Individual differences in the development of *sensation seeking* and impulsivity during adolescence: Further evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology*, 47(3), 739–746. <https://doi.org/10.1037/a0023279>
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). *Smartphone* use and *smartphone* addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Jensen, J. D., Weaver, A. J., Ivic, R., & Imboden, K. (2011). Developing a brief *sensation seeking* scale for children: Establishing concurrent validity with video game use and rule-

- breaking behavior. *Media Psychology*, 14(1), 71–95.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2010.547831>
- Khafizurrahman, K. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Kesenian Dengan *Smartphone* Addiction Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Lin, S. S. J., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411–426.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(01)00056-5)
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani. (2020). Kecenderungan adiksi smrtphone ditinjau dari usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 24–37.
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Universitas Islam Indonesia.
- Purwoko, D., & Sukamto, M. E. (2013). *Sensation seeking* dan risk-taking behavior pada remaja akhir di Universitas Surabaya. *Sosial & Humaniora*, 7(1), 64.
<https://doi.org/10.24123/jsh.v7i1.679>
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan *smartphone* berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16.
- Rachmahana, R. S. (2002). Dorongan mencari sensasi dan perilaku pengambilan resiko pada mahasiswa.. *Psikologika*, VII(14), 53–69.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika Terapan Untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Parama Publishing.
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (1989). *Metode Penelitian Survei*. LP3ES.
- Steinberg, L., Vandell, D. ., & Bornstein, M. (2010). Development: Infancy Through Adolescence. In Nelson Education.
- Suroto, P. Z., Sampe, M. Z., & Dewantara, M.H. (2020). Eksplorasi pengalaman terhadap risiko berwisata pada konsumen wisata perempuan Indonesia. *Journal of Tourism Destination and Attraction*, 8, 127–136.
- Ula, D. M. (2019). Makna *smartphone* bagi pelajar. *Maharsi*, 1(01), 39–53.
<https://doi.org/10.33503/maharsi.v1i0.1.354>
- Williams, B. K., & Sawyer, S. C. (2010). Using information technology: a practical introduction to computers & communications: Complete Version. McGraw-Hill.
- Yuwanto, L. (2010). Mobile Phone Addict. Universitas Surabaya.
https://www.ubaya.ac.id/2018/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html
- Yuwanto, L. (2013). Pengembangan alat ukur blackberry messenger addict. *Proceeding PESAT*, 5, 61–70.
- Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. Cambridge University Press.



Spiritualitas dan *Hardiness* Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa dengan Peran Ganda: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Memiliki Pekerjaan Sambilan

Andra Arivianda Putra

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
andra.arivianda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efek dari spiritualitas dan *hardiness* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa peran ganda di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan yang menggunakan metode *accidental sampling*. Sampel yang didapatkan adalah sejumlah 244 responden mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan. Metode pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala spiritualitas, skala *hardiness* dan skala resiliensi. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi pearson product moment dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi ($r = .766, p < .01$), dan *hardiness* dengan resiliensi ($r = .747, p < .01$). Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan adanya efek yang signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi ($\beta = .474; t = 8,81; p < .01$), serta terdapat efek yang signifikan pula antara *hardiness* dengan resiliensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas dan *hardiness* secara simultan terbukti memiliki efek secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan ($\beta = .406; t = 7,54; p < .01$).

Kata Kunci: *Spiritualitas, hardiness, resiliensi dan mahasiswa peran ganda*

Abstract

This study aims to examine the effects of spirituality and *hardiness* as predictors of resilience in dual-role students in the Special Region of Yogyakarta. This study uses a quantitative approach using accidental sampling method, which gets 244 final year student respondents who have part-time job. The data collection method is done by using spirituality scale, *hardiness* scale and resilience scale. The data analysis technique used Pearson product moment correlation test and multiple linear regression analysis. The results shows that spirituality had a significant relationship with resilience ($r = .766, p < .01$), and *hardiness* with resilience ($r = .747, p < .01$). The result of multiple linear regression analysis shows a significant effect between spirituality and resilience ($\beta = .474; t = 8,81; p < .01$), and there is also a significant effect between *hardiness* and resilience. This study also shows that spirituality and *hardiness* are simultaneously proven to have a significant effect on resilience in final year students who have part-time job ($\beta = .406; t = 7.54; p < .01$).

Keywords: *Spirituality, hardiness, resilience and dual role students*

Pendahuluan

Berada di perguruan tinggi dan menjadi peran sebagai mahasiswa merupakan tantangan serta pekerjaan yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Berbagai tantangan dan pekerjaan lain bagi mahasiswa yakni: tugas, ujian, maupun tugas akhir skripsi yang wajib diselesaikan para mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Perguruan tinggi juga sudah menetapkan jangka waktu penyelesaian studi yang telah ditentukan. Berbagai kendala dan keadaan juga berpengaruh pada prestasi mahasiswa dalam menjalani masa studinya.

Mahasiswa yang mengalami keadaan finansial kurang mampu banyak yang mengambil langkah kuliah sambil bekerja agar mampu menopang kebutuhan finansialnya. Peran kuliah sambil bekerja pada mahasiswa mempunyai istilah fenomena peran ganda pada mahasiswa. Fenomena tersebut sudah banyak ditemukan bukan hanya di negara berkembang seperti Indonesia, tetapi di beberapa negara maju di Eropa Tengah dan Timur banyak dijumpai fenomena peran ganda pada mahasiswa (Robert & Saar, 2012).

Berbagai alasan yang melatarbelakangi mahasiswa sambil bekerja adalah untuk mencukupi kebutuhan finansial yakni, memperoleh penghasilan untuk membayar biaya pendidikan dan kebutuhan sehari-hari serta meringankan beban orang tua. Menurut Dudija (2011) banyak mahasiswa mencari tambahan penghasilan untuk mencukupi kebutuhan kuliah yang semakin menggunung. Kuliah sambil bekerja banyak dilakukan bagi mahasiswa yang kurang mampu secara ekonomi, karena biaya hidup sehari-hari seringkali tidak sebanding dengan uang saku yang diberikan oleh orang tua.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja hampir terpecah diberbagai angkatan, begitupun pada mahasiswa

tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Kebutuhan hidup yang semakin meningkat, membuat mahasiswa harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan yang lebih besar daripada pemasukan yang diperoleh (Asbari et al., 2020). Ketika kebutuhan yang banyak ini tidak dapat terpenuhi, mau tidak mau mahasiswa harus mencari sumber dana secara mandiri untuk mencukupi kebutuhan tersebut, yakni dengan bekerja.

Selain itu, alasan lain mahasiswa bekerja yakni, untuk mengisi waktu luang dikarenakan jadwal perkuliahan yang tidak padat dan belajar untuk hidup mandiri agar tidak ketergantungan dengan orang lain ataupun orang tua, mencari pengalaman di luar perkuliahan, menyalurkan hobi dan macam-macam alasan lainnya (Yahya & Widjaja, 2019). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dengan pekerjaan, kedisiplinan, dan memperhatikan kondisi kesehatan karena mereka harus membagi peran antara menjadi mahasiswa dan karyawan (Mardelina & Muhson, 2017).

Adanya desakan dari orang tua maupun kampus membuat mahasiswa peran ganda tersebut mempunyai beban yang dapat berpengaruh pada akademik mahasiswa. Menurut Yanbarisova (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja sesuai dengan bidang studi akademiknya mempunyai prestasi akademik lebih baik daripada mahasiswa yang bekerja diluar bidang studinya. Pekerjaan paruh waktu yang sesuai bidangnya dapat menjadi sumber motivasi tambahan dan pengetahuan. Dalam hal ini, bekerja dan belajar saling melengkapi satu sama lain.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada empat subjek mahasiswa di Yogyakarta yang sedang bekerja dan dalam masa pengerjaan skripsi

dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa yang mengerjakan skripsi sambil bekerja sering merasa kelelahan. Kondisi tersebut diakibatkan adanya beban ganda yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, keadaan ekonomi yang mengharuskan mereka harus tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Kondisi tersebut membuat subjek kesulitan dalam mengatur waktu antara istirahat, kerja dan mengerjakan skripsi sehingga berpengaruh terhadap kesehatan fisiknya. Berdasarkan data diatas, terdapat permasalahan bahwa resiliensi mahasiswa menurun. Mereka cenderung pasrah dengan keadaan dan cenderung mengikuti alur kehidupan tanpa adanya gairah untuk terus berkembang.

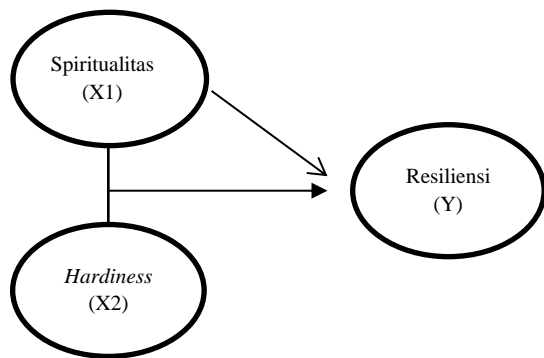
Dalam menyikapi permasalahan tersebut, mahasiswa peran ganda harus memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan agar mampu untuk bertahan dalam situasi tertekan. Kemampuan itu disebut resiliensi. Resiliensi telah didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit kembali, pulih dan menyesuaikan atau bahkan berkembang saat mengalami perubahan, kesulitan atau keterpurukan (Garcia-Dia, DiNapoli , Garcia-Ona, Jakubowski, & O'Flaherty, 2013). Menurut Keye & Pidgeon (2013) mengatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis saat mengalami stres. Dalam hal ini, resiliensi melibatkan stabilitas internal, kesadaran dan fleksibilitas, yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan (Carneiro, Navinchandra, Vento, Timo´teo, & Borges, 2018).

Selanjutnya, menurut Maddi & Khoshaba (2005) mengatakan bahwa agar individu yang memiliki resiliensi yang baik, maka individu tersebut harus memiliki *hardiness*. *Hardiness* merupakan pola sikap dan keterampilan tertentu yang membantu individu menjadi tangguh dengan bertahan dan berkembang di bawah tekanan. Perbedaan mendasar antara *hardiness* dan resiliensi terletak pada kedudukannya, di

mana *hardiness* mampu mendorong seseorang untuk menjadi resilien. Sedangkan pada *hardiness*, mencakup pada pola pikir seseorang, artinya penilaian kognitif individu yang bersifat positif akan disimpan kemudian diubah menjadi sebuah perspektif (VanBreda , 2001). *Hardiness* menurut Kobasa, Maddi, & Courington (1981) mengatakan bahwa *hardiness* merupakan konstruk psikologis sebagai penengah stres dan penyakit, serta berpotensi mengurangi efek negatif dari stres.

Selain itu, salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu spiritualitas. Dalam hal ini, spiritualitas sebagai individu yang berjuang untuk dan mengalami koneksi dengan esensi kehidupan yang memiliki keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain dan alam, dan keterhubungan dengan transenden (Meezenbroek, et al., 2012). Menurut Novitasari (2017) spiritualitas ialah suatu pengalaman kesadaran seseorang dalam menemukan makna suatu kejadian dalam kehidupannya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Cahyani & Akmal, 2017) diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa, spiritualitas memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi. Individu yang menganggap spiritualitas itu penting, maka individu tersebut semakin besar kemampuannya untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa, resiliensi dan *hardiness* mampu mengatasi masalah dalam hidup seperti mengalami kesulitan, tekanan dan keterpurukan. Individu yang *hardiness* memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat dan sistem imun yang lebih tinggi. Oleh karena itu *hardiness* memainkan peran utama dalam meningkatkan dimensi fisik dan mental serta kualitas hidup seseorang (Tadayon, Dabirizadeh, Zarea, Behrooz, & Haghhighizadeh, 2018).



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian tersebut, resiliensi pada mahasiswa skripsi sambil bekerja penting untuk diteliti sebab, dengan adanya resiliensi, mahasiswa yang menjalani peran ganda akan mampu bangkit kembali dari keterpurukannya dan mampu untuk menjalani hidupnya kembali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek spiritualitas dan *hardiness* terhadap resiliensi mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir sambil bekerja. Apakah spiritualitas dan *hardiness* memiliki efek yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa skripsi sambil bekerja. Penelitian ini akan membahas secara spesifik bagi mahasiswa yang sedang menjalani peran ganda, kuliah-bekerja. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada "Spiritualitas dan *Hardiness* sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa dengan Peran Ganda".

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul Spiritualitas dan *Hardiness* sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa dengan Peran Ganda ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Peneliti memutuskan untuk membuat sebuah kuesioner melalui bantuan aplikasi google form dengan menyebarkan kuesioner secara cepat melalui link yang

dibagikan peneliti kepada subjek penelitian yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dimulai sejak Desember 2020 sampai Januari 2021.

Target/ Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambil di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik yang dipilih dalam penentuan sampel adalah dengan menggunakan teknik accidental sampling. Populasi pada penelitian ini tidak diketahui secara pasti, karena tidak ada data yang ditemukan secara spesifik terkait data mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambil. Peneliti memperoleh responden sebesar 244 mahasiswa yang memiliki pekerjaan sambil yang dapat dianalisis.

Prosedur

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner skala spiritualitas, resiliensi dan *hardiness*.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan melakukan pengukuran atribut psikologis tiap individu. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala spiritualitas, resiliensi dan *hardiness* dengan bentuk skala Likert. Butir-butir pertanyaan bersifat tertutup dengan terdapat lima alternatif jawaban yang disediakan pada skala instrumen penelitian ini. Adapun isi jawabannya diantaranya: "sangat tidak sesuai" dengan pemberian skor 1, "tidak sesuai" dengan pemberian skor 2, "netral" dengan pemberian skor 3, "sesuai" dengan pemberian skor 4 dan "sangat sesuai" dengan pemberian skor 5.

Skala spiritualitas berdasarkan pada alat ukur SAIL (*Spiritual Attitude and Involvement List*) dari Meezenbroek (2012)

dengan aspek keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain dan alam dan keterhubungan dengan transenden. Skala *hardiness* diadaptasi dari skala *Occupational Hardiness Questionnaire* (OHQ) yang disusun oleh Jimenez, Munoz, Hernandez, & Blanco (2014) dengan aspek komitmen, kontrol dan tantangan. Skala resiliensi disusun berdasarkan konstruk dari Conroy & Davidson (2003) yaitu *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dengan aspek *personal competence, high standards and tenacity* (kemampuan pribadi, standar yang tinggi dan kegigihan), *trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening effects of stress* (kepercayaan diri, toleransi terhadap efek negatif dan kekuatan menghadapi stres), *positive acceptance of change, and secure relationship* (menerima perubahan secara positif dan kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain), *control* (pengendalian diri) dan *spiritual influences* (pengaruh spiritual).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik (uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas) setelah itu dilakukan uji hipotesis (analisis regresi linier berganda dan koefisien determinasi).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual mempunyai distribusi normal atau tidak.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Normalitas	
	Shapiro Wilk	Sig.
Spiritualitas	,991	,159
<i>Hardiness</i>		

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengisian skala spiritualitas, *hardiness* dan resiliensi berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed)= 0,159. Sehingga, nilai signifikansi lebih dari 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen maupun variabel dependen bersifat linier atau tidak.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Linearitas	
	F	Sig.
Spiritualitas	1,022	.444
<i>Hardiness</i>	1,250	.182

Variabel Dependen: Resiliensi

Berdasarkan data yang diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* adalah 0,444 ($p > 0,05$) untuk variabel spiritualitas dengan resiliensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel spiritualitas dengan resiliensi. Sedangkan untuk variabel *hardiness* dengan resiliensi, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,182 ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *hardiness* dengan resiliensi.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi ditemukan korelasi yang tinggi antar variabel independen.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Multikolinearitas	
	Tolerance	VIF
Spiritualitas	,481	2,080
<i>Hardiness</i>	,481	2,080

Berdasarkan data yang diperoleh nilai *tolerance* kedua variabel independen adalah 0,481, tidak ada variabel independen yang memiliki nilai *tolerance* <0,10. Selanjutnya,

hasil perhitungan pada nilai *Variance Tolerance Factor* (VIF) menunjukkan tidak adanya nilai VIF yang bernilai >10. Kedua variabel independen memiliki nilai VIF sebesar 2,080. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tidak ada multikolinearitas antar variabel independen.

4. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi kesamaan atau ketidaksamaan varian.

Tabel 4. Uji Heterokedastisitas

Variabel	Heterokedastisitas
	Asymp. Sig.
Spiritualitas	.250
<i>Hardiness</i>	.797

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser didapatkan nilai signifikansi masing-masing 0,250 dan 0,797 lebih besar dari 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengandung heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

1. Analisis Korelasi Pearson

Untuk mengetahui korelasi spiritualitas dengan resiliensi dan *hardiness* dengan resiliensi, maka dilakukan teknik penghitungan *pearson correlation*. Berikut hasil perhitungan korelasi antar variabel:

Tabel 5. Uji Korelasi Pearson

	Spiritualitas	<i>Hardiness</i>	Resiliensi
Spiritualitas	1		
<i>Hardiness</i>	,721 ***	1	
Resiliensi	,766 ***	,747 ***	1

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai korelasi (r) antara variabel spiritualitas dengan resiliensi sebesar 0.766 dengan signifikansi 0.000 (p < 0.05), artinya spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Selanjutnya, pada variabel *hardiness* dengan

resiliensi diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 0.747 dengan signifikansi 0.000 (p < 0.05), artinya *hardiness* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Dari keseluruhan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa jika skor spiritualitas ataupun *hardiness* tinggi maka skor resiliensi juga tinggi, begitupun jika sebaliknya.

2. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda merupakan hubungan yang linier antara dua atau lebih variabel independen (X1, X2,...Xn) dengan variabel dependen (Y). Tujuan analisis ini untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen apakah berhubungan positif atau bahkan negatif. Berikut hasil perhitungannya:

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji t)

Model	β	t	Sig.
(constant)		-,384	,701
Spiritualitas	,474	8,810	,000
<i>Hardiness</i>	,406	7,545	,000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa taraf signifikansi variabel spiritualitas sebesar (0,000) <0,05, artinya spiritualitas memiliki efek terhadap naiknya resiliensi (t = 8.81, p < .01). Lebih lanjut, taraf signifikansi untuk variabel *hardiness* sebesar (0,000) <0,05, artinya *hardiness* memiliki efek terhadap naiknya resiliensi (t = 7.54, p < .01).

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Simultan (Uji F)

Model	df	F	Sig.
Regression	2	239,591	,000
Residual	241		

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), *Hardiness*, Spiritualitas

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa taraf signifikansi sebesar 0,000 lebih

kecil dari 0,05. Artinya, spiritualitas dan *hardiness* secara simultan memiliki efek terhadap terhadap resiliensi ($F(2, 241) = 239,59; p < .01; R^2 = .66$).

Tabel 8. Hasil Uji Determinasi (R^2)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,816	,665	,663	8,163

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa Nilai R Square sebesar 0,665. Hal ini berarti spiritualitas dan *hardiness* memberikan sumbangsih sebesar 66,5% dalam memprediksi resiliensi. Sisanya sebesar 33,5% disumbang oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

3. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, dapat diketahui besarnya sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE) masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 9. Hasil Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan	
	Efektif	Relatif
Spiritualitas (X1)	36%	54,5%
<i>Hardiness</i> (X2)	30%	45,4%
Total	66%	99,9%

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, sumbangan efektif (SE) dari kedua variabel dalam penelitian ini sebesar 66%. Untuk sumbangan efektif dari spiritualitas sebesar 36% dan untuk *hardiness* sebesar 30% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya sumbangan relatif (SR) dari spiritualitas sebesar 54,5% dan untuk *hardiness* sebesar 45,4%.

Pembahasan

Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan efek yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel spiritualitas sebesar $<0,001$ yang artinya terdapat efek yang signifikan antara variabel spiritualitas terhadap variabel resiliensi. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis pertama yang diajukan peneliti yakni, spiritualitas memiliki efek terhadap naiknya resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa, semakin tinggi tingkat spiritualitas maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang ditunjukkan seseorang. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas yang dimiliki seseorang maka akan cenderung semakin rendah resiliensi yang muncul.

Hal tersebut saling berhubungan karena spiritualitas mampu memberikan makna dasar dalam hidup dan menemukan diri kita terhubung dengan konteks yang lebih besar. Kemampuan itulah yang dapat mendorong seseorang untuk bangkit kembali dari keterpurukan. Menurut Carneiro, Navinchandra, Vento, Timo'teo, & Borges (2018) mengatakan bahwa spiritualitas mampu memberikan sumbangsih terhadap resiliensi sehingga, seseorang memiliki daya tahan yang lebih besar dan akibatnya mereka mampu bangkit kembali. Sehingga, spiritualitas dapat menjadi faktor pencegah ide bunuh diri, penyalahgunaan obat dan alkohol serta masalah psikologis. Sementara itu, Cahyani & Akmal (2017) menambahkan bahwa seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi memperlihatkan ciri dengan memiliki rasa tenang dan nyaman dalam hidupnya. Oleh karena itu, resiliensi yang ditunjukkan oleh seseorang yang

memiliki spiritualitas yang baik, akan cenderung mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Selanjutnya, pengujian terhadap hipotesis kedua yaitu terdapat efek yang signifikan antara *hardiness* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan. Hal itu ditunjukkan hasil uji regresi dengan taraf signifikansi variabel *hardiness* sebesar $<0,001$ yang berarti hipotesis kedua yang berbunyi *hardiness* memiliki efek terhadap naiknya resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan dapat diterima. Oleh karena itu, karakteristik kepribadian seseorang yang tangguh dapat membuat resiliensi seseorang jadi lebih baik. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa, ketika *hardiness* tinggi, maka resiliensi akan cenderung tinggi juga.

Hasil analisis tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tadayon, Dabirizadeh, Zarea, Behrooz, & Haghhighizadeh (2018) bahwa *hardiness* berpengaruh positif terhadap resiliensi pada wanita penderita kanker payudara. resiliensi akan muncul ketika individu mengalami tekanan atau trauma. Sedangkan *hardiness* memiliki peran sebagai individu yang tangguh dan berambisi mengatasi trauma. Hal tersebut menjelaskan bahwa individu yang *hardiness* cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk meraih keberhasilan sehingga dapat mengatasi tekanan atau trauma yang terjadi dalam dirinya maka, hal tersebut dapat membuat individu menjadi resilien (Georgoulas-Sherry & Kelly, 2019). Oleh karena itu, *hardiness* ditandai dengan pola pikir positif yang memungkinkan terjadinya homeostasis atau menyeimbangkan keadaan selama keadaan buruk. Sedangkan resiliensi dikategorikan sebagai proses aktif adaptasi positif di mana upaya untuk melanjutkan dan mempertahankan homeostasis atau menyeimbangkan keadaan selama trauma atau keadaan yang menantang. Dengan begitu, baik *hardiness*

maupun resiliensi merupakan variabel yang dapat membantu individu untuk dapat mengontrol diri ketika sedang dilanda masalah (Tadayon, Dabirizadeh, Zarea, Behrooz, & Haghhighizadeh, 2018).

Lebih lanjut, pengujian pada hipotesis ketiga untuk mengetahui efek antara spiritualitas dan *hardiness* terhadap resiliensi secara simultan atau bersama-sama dilakukan uji F. Hasil yang ditunjukkan dari penghitungan tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,005 maka, hipotesis ketiga yang berbunyi keterkaitan spiritualitas dan *hardiness* secara simultan memiliki efek terhadap naiknya resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sambilan dapat diterima. Selanjutnya, untuk mengetahui kekuatan efek antara spiritualitas dan *hardiness* terhadap resiliensi dilakukan pengujian koefisien determinasi. Hasil menunjukkan nilai R Square sebesar 0,665 atau sama dengan 66,5%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel spiritualitas dan variabel *hardiness* secara simultan atau bersama-sama memberikan efek terhadap resiliensi sebesar 66,5%. Sisanya sebesar 33,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Selanjutnya, diperoleh bahwa sumbangan efektif (SE) dari spiritualitas sebesar 36% atau nilai korelasi (r) antara variabel spiritualitas dengan resiliensi sebesar 0,766. Sedangkan untuk variabel *hardiness* diperoleh sumbangan efektif (SE) sebesar 30% atau nilai korelasi (r) antara variabel *hardiness* dengan resiliensi sebesar 0,747. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa spiritualitas lebih unggul untuk memberikan efek yang signifikan daripada variabel *hardiness*. Oleh karena itu, apabila tingkat spiritualitas dan *hardiness* tinggi dapat dipastikan resiliensi seseorang cenderung meningkat, begitu pun juga sebaliknya.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan dan berupaya untuk pulih dan

bangkit kembali. Menurut Keye & Pidgeon (2013) mengatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis saat mengalami stres. Di sisi lain, resiliensi menekankan keterampilan untuk mengatasi suatu masalah dan fokus pada kekuatan dan peluang untuk memperkuat kemampuan mengatasi dan bangkit kembali dalam menghadapi kesulitan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi Menurut Renick, Gwyther, & Roberto (2018) yaitu: harga diri, dukungan sosial, spiritualitas dan emosi positif. Beberapa faktor tersebut turut serta memberikan efek terhadap naik-turunnya resiliensi seseorang.

Kemudian dalam konteks mahasiswa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sampingan berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa spiritualitas dan *hardiness* mempunyai pengaruh yang besar pada resiliensi. Menurut Renick, Gwyther, & Roberto (2018) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah spiritualitas. Pada faktor tersebut membuktikan bahwa spiritualitas memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan dalam hidup dan memberikan perlindungan terhadap depresi dan stres.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa seorang mahasiswa yang sedang mengalami tekanan di hidupnya peran spiritualitas untuk menjadi faktor pelindung dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah akan berfungsi, sedangkan *hardiness* yang memiliki kecenderungan untuk menyeimbangkan keadaan yang terjadi agar individu tersebut menjadi resilien. Oleh karena itu, apabila mahasiswa skripsi yang memiliki pekerjaan sampingan meningkatkan spiritualitas dan *hardiness*, maka individu tersebut dapat menghadapi setiap kesulitan yang ada, serta meningkatkan resiliensi terhadap kegiatan dan pekerjaan yang mereka lakukan. Kemudian, untuk menjelaskan sisa varian sebesar 33,5% merupakan variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel spiritualitas terbukti memiliki efek yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa semester akhir yang memiliki pekerjaan sampingan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis regresi linier berganda yaitu $\beta = ,474$; $t = 8,81$; $p < ,01$, yang berarti terdapat efek dari spiritualitas terhadap resiliensi.
2. Variabel *hardiness* terbukti memiliki efek yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa semester akhir yang memiliki pekerjaan sampingan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis regresi linier berganda yaitu $\beta = ,406$; $t = 7.54$; $p < .01$, yang berarti terdapat efek dari *hardiness* terhadap resiliensi.
3. Variabel spiritualitas dan *hardiness* secara bersama-sama atau simultan terbukti memiliki efek signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa semester akhir yang memiliki pekerjaan sampingan. Hasil analisis regresi linier berganda diperoleh ($F(2, 241) = 239,59$; $p < ,01$; $R^2 = ,66$), yang berarti terdapat efek secara simultan antara spiritualitas dan *hardiness* terhadap resiliensi.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan efek spiritualitas dan *hardiness* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sampingan. Oleh karena itu, diharapkan para mahasiswa dapat menyadari dan meningkatkan spiritualitas dengan mendekatkan diri dengan sang pencipta atau memahami bahwa ada kekuatan yang lebih besar dari kekuatan manusia itu sendiri agar ketika mengalami sebuah masalah dapat mengatasi

masalah tersebut dengan tenang dan memiliki perspektif baru bahwa munculnya masalah akan menjadi sebuah peluang untuk terus berkembang.

2. Bagi Keluarga

Pihak keluarga diharapkan mampu untuk mendukung dan memotivasi anaknya selaku mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sampingan agar mereka mampu menjalani kegiatan peran ganda tanpa adanya tekanan dari keluarga. Karena dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam tercapainya prestasi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.

3. Bagi Praktisi Psikologi

Bagi praktisi diharapkan mampu untuk mengintervensi para mahasiswa yang mengalami masalah dalam kesehatan mental untuk dapat meningkatkan spiritualitas dan menumbuhkan perilaku *hardiness* melalui pelatihan, seminar, diskusi atau konseling. Sehingga diharapkan dengan memiliki spiritualitas dan *hardiness* yang baik mereka bisa resilien ketika mengalami keterpurukan, serta dapat lebih optimal dalam menjalani aktivitas peran ganda.

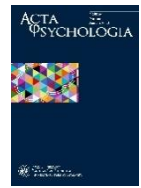
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti aspek atau dimensi lain yang dapat mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pekerjaan sampingan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat meneliti subjek mahasiswa yang belum menempuh tugas akhir agar bisa sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian.

Daftar Pustaka

- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Juliana, Sihite, O. B., Alamsyah, V. U., . . . Purwanto, A. (2020). Bekerja sambil kuliah dalam perspektif self management (Studi etnografi pada karyawan etnis jawa di kota seribu industri tangerang). *Jurnal Edumaspul*, 4(1), 253-263.
- Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert: (The measurement scale and the number of responses in likert scale). *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 2(2), 127-133.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32-41.
- Carneiro, E. M., Navinchandra, S. A., Vento, L., Timo´teo, R. P., & Borges, M. d. (2018). Religiousness/spirituality, resilience and burnout in employees of a public hospital in brazil. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 677-685.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Humanitas*, VIII(2), 196-206.
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., & O'Flaherty, D. (2013). Concept analysis: resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(6), 264-270.
- Georgoulas-Sherry, V., & Kelly, D. R. (2019). Resilience, grit, and *hardiness*: determining the relationships amongst these constructs through structural equation modeling techniques. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 3(2), 165 –178.
- Jiménez, B. M., Muñoz, A. R., Hernández, E. G., & Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the

- occupational *hardiness* questionnaire. *Psicothema*, 26(2), 207-214.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 368-378.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: Amacom Books.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Meezenbroek, E. D., Garssen, B., Berg, M. V., Tuytel, G., DierenDonck, D. V., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: Development of the spiritual attitude and involvement list (SAIL). *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(2), 141-167.
- Novitasari, Y. (2017). Kompetensi spiritualitas mahasiswa. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 45-70.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2018). *Resilience in aging*. New York: Springer.
- Robert, P., & Saar, E. (2012). Learning and working: The impact of the 'double status position' on the labour market entry process of graduates in CEE countries. *European Sociological Review*, 28(6), 742-754.
- Tadayon, M., Dabirizadeh, S., Zarea, K., Behrooz, N., & Haghizadeh, M. H. (2018). Investigating the relationship between psychological *hardiness* and resilience with depression in women with breast cancer. *Gulf Journal of Oncology*, 1(28), 23-30.
- VanBreda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review with special chapters on deployment resilience in military families & resilience theory in social work*. Pretoria, South Africa: South African Military Health Service.
- Yahya, G. M., & Widjaja, S. U. (2019). Analisis prestasi akademik pada mahasiswa yang bekerja part-time di jurusan ekonomi pembangunan fakultas ekonomi universitas negeri malang angkatan 2014. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 46-52.
- Yanbarisova, D. (2015). The effects of student employment on academic performance in tatarstan higher education institutions. *Russian Education and Society*, 57(6), 459-482.



Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020

Eka Fidya Rismadayanti

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
efidya@gmail.com

Abstrak

Terdapat permasalahan psikologis yang dialami siswa dalam menghadapi Ujian Tertulis Berbasis Komputer (UTBK) terkait efikasi diri dan kecemasan. Siswa merasa takut terhadap masa depan yang akan dihadapinya karena merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi UTBK 2020.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *ex post facto*. Subjek dari penelitian ini berjumlah 390 siswa sekolah menengah atas lulusan tahun 2020 yang berdomisili di Pulau Jawa. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner online yang disebar melalui media sosial. Validitas skala penelitian ini menggunakan validitas isi yang dilakukan dengan bantuan *expert judgement* dan validitas konstruk menggunakan analisis faktor. Reliabilitas skala penelitian ini berupa reliabilitas komposit dengan reliabilitas skala efikasi diri 0,81 dan skala kecemasan 0,79 yang berarti reliabilitas baik. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas dan analisis korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020 ($r = -0,315, p < 0,05$). Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah ketika menghadapi UTBK 2020, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *efikasi diri, kecemasan, UTBK, siswa.*

Abstract

There are psychological problems experienced by students in facing Computer-Based Written Examinations (UTBK) related to self-efficacy and anxiety. Students feel afraid of the future they will face because they feel unsure of their abilities. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in dealing with UTBK 2020.

This study used a quantitative research approach with *ex post facto* research methods. The subjects of this study were 390 high school students graduating in 2020 who live on Java. The data were collected by online questionnaire which distributed through social media. The validity of this research scale uses content validity which is carried out with the help of expert judgment and construct validity with factor analysis. The reliability of this research scale is in the form of composite reliability with the reliability of the self-efficacy scale of 0.81 and the anxiety scale of 0.79 which means that the reliability is good. This study uses data analysis techniques, namely descriptive analysis, normality test, linearity test and product moment correlation analysis.

The results of this study indicate that there is a negative relationship between self-efficacy and student anxiety in facing UTBK 2020. Students who have high self-efficacy tend to have low anxiety when facing UTBK 2020, and vice versa.

Keywords: *self-efficacy, anxiety, UTBK, students.*

Pendahuluan

Meningkatnya aktivitas kognitif remaja berkaitan dengan pandangan masa depan atau impian remaja. Remaja yang telah dinyatakan lulus dari SMA/SMK/ sederajat dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi sesuai dengan minat mereka.

Terdapat tiga jalur masuk yang harus dilalui oleh remaja sebagai calon mahasiswa. Salah satu diantaranya yaitu SBMPTN. Dilansir dari laman ltmpt.ac.id, pada seleksi ini calon mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti Ujian Tertulis Berbasis Komputer.

Dilansir dari news.okezone.com, terdapat 165.831 peserta lolos SBMPTN 2018 dari 860.001 peserta atau hanya diterima sebanyak 19,8% peserta. Menurut tirto.id yang ditulis oleh Yulaika, terdapat 168.742 peserta dari 714.652 pendaftar SBMPTN atau sebanyak 23,61% peserta lolos pada tahun 2019. Menurut cnnindonesia.com yang ditulis oleh Fey, terdapat 23,87% peserta lolos SBMPTN 2020 dengan rincian 167.653 peserta lolos dari 702.420 pendaftar.

Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa angka keketatan SBMPTN dalam tiga tahun terakhir memiliki angka yang cukup tinggi dan berpotensi dapat menyebabkan adanya permasalahan psikologis siswa yang mengikuti UTBK 2020.

Siswa kelas XII SMA mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, (Pradana & Susilawati, 2019). Kecemasan timbul karena adanya pola pikir yang menganggap bahwa UTBK merupakan ujian yang berat sehingga mengganggu konsentrasi belajar siswa dalam menghadapi UTBK dan memunculkan adanya rasa terancam.

Perasaan terancam muncul karena merasa khawatir atas kesenjangan antara ekspektasi dan realita yang akan terjadi

berkaitan dengan persoalan akademik, (Permana dkk, 2016). Kemungkinan bahaya yang akan terjadi pada siswa yaitu kegagalan dalam menjalani UTBK seperti tidak lolos SBMPTN.

Kecemasan menimbulkan perasaan gelisah atau gugup yang dapat memberikan efek negatif yang berkaitan dengan perhatian, daya ingat, dan strategi belajar (Schunk, Meece, & Pintrich, 2014). Siswa yang merasa cemas akan merasa sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingatnya terganggu, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap empat siswa yang pernah mengikuti UTBK tahun 2020 menyatakan bahwa mereka merasakan gejala-gejala kecemasan pada saat mempersiapkan dan menghadapi UTBK, seperti detak jantung meningkat, terdapat beberapa bagian tubuh bergetar, dan keringat dingin, sulit tidur, dan merasa takut jika tidak lolos SBMPTN. Siswa juga merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya karena ketika mengikuti try out UTBK hasilnya tidak memuaskan.

Efikasi diri juga berperan penting dalam keberhasilan siswa dalam menghadapi UTBK. Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk dapat mencapai sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi lebih memungkinkan untuk dapat mencapai kesuksesan daripada orang yang efikasi dirinya rendah.

Efikasi diri dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, (Amir, 2016). Semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin tinggi pula motivasi yang dimilikinya. Motivasi belajar diperlukan oleh siswa agar mendapatkan hasil yang baik. Bagi siswa yang memiliki efikasi diri rendah dapat mengakibatkan kegagalan dalam menghadapi UTBK.

Keberhasilan dalam SBMPTN didukung oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri atau efikasi diri dalam menghadapi UTBK. Kecemasan berperan penting dalam keberhasilan siswa ketika menghadapi UTBK. Kemampuan siswa dalam mengendalikan kecemasan yang bisa dilakukan yaitu dengan merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, dimana kemampuan tersebut berkaitan dengan hasil belajar dan bekal ilmu yang dimiliki siswa selama ini. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri akan mampu menghadapi kecemasan yang dialaminya karena kecemasan siswa mempengaruhi keberhasilan dalam menghadapi UTBK.

Bandura (Bandura, 1997) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri manusia akan kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mendapatkan pencapaian yang sesuai. Feist dan Feist (2010) secara lebih lanjut menjelaskan bahwa seseorang yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu dengan mengontrol diri dan lingkungannya akan lebih memungkinkan untuk bertindak lebih baik dan lebih mungkin menjadi sukses daripada seseorang yang memiliki efikasi diri rendah.

Bandura (Feist & Feist, 2010) menyebutkan terdapat empat sumber efikasi diri, yaitu mastery experience atau pengalaman masa lalu, vicarious experience atau pengalaman modeling social, verbal persuasion atau persuasi social melalui stimulus verbal, dan emotion arousal atau emosi individu.

Adapun dampak efikasi diri menurut Luthans (2005) yaitu pemilihan perilaku yang dilakukan individu berdasarkan keyakinan yang dirasakan terhadap pilihannya, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mencoba lebih keras dan banyak berusaha karena tingginya motivasi untuk mendapatkan keinginannya, individu

yang memiliki efikasi diri tinggi akan mudah untuk bangkit dan bertahan dalam menghadapi masalah, efikasi diri tinggi memunculkan pola pikir yang fasilitatif untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi, dan lebih rentan terkena stress.

Kecemasan menurut Zeidner (1988) muncul karena adanya bahaya yang mengancam akibat dari adanya hal yang tidak pasti. Kecemasan pada siswa yang menghadapi UTBK dapat berupa ketidakpastian hasil yang akan diterima, sehingga ketidakpastian tersebut mengganggu ego dan memunculkan kecemasan. Terdapat dua jenis kecemasan (Spielberger, 1966), yaitu state anxiety dan trait anxiety. State anxiety diartikan sebagai kecemasan yang bersifat sementara atau dapat berubah-ubah pada situasi tertentu. Trait anxiety diartikan sebagai kecemasan sifat atau kecemasan yang cenderung menetap pada karakteristik kepribadian yang relatif permanen pada seseorang. Kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK termasuk jenis state anxiety yang artinya kecemasan yang timbul berdasarkan situasi ketika menghadapi UTBK.

Terdapat tiga aspek kecemasan (Zeidner, 1998) yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Kartono Kartini (2006) menyebutkan dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan ringan dimana pada taraf yang ringan kecemasan dapat bermanfaat bagi individu agar dapat berhati-hati dalam menghadapi situasi dimasa depan dan kecemasan berat yang dapat mengganggu kepribadian seseorang.

Adapun dampak kecemasan menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fausiah & Widury, 2005) yaitu pada kadar rendah, kecemasan dapat membuat seseorang lebih berjaga-jaga untuk mencegah terjadinya bahaya yang akan datang atau memperkecil dampak negatif dari adanya bahaya tersebut. Sedangkan kecemasan dengan kadar tinggi dapat membuat performa seseorang

meningkat, seperti kesulitan atau bahkan tidak bisa menjawab soal ujian.

Putri & Handayani (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Tingkat kecemasan siswa yang tinggi dapat menurunkan efikasi dirinya dalam menghadapi ujian, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut karena fokus siswa teralihkan pada pemikiran akan adanya ancaman yang akan datang berupa kegagalan, sehingga mengabaikan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK.

Berdasarkan teori-teori tersebut, maka hipotesis dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK. Hubungan negatif tersebut menjelaskan bahwa apabila semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh siswa, semakin rendah kecemasan yang dialaminya. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh siswa, semakin tinggi kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi UTBK.

Berdasarkan pemaparan di atas perlu diketahui gambaran kecemasan siswa dan efikasi diri dalam menghadapi UTBK.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode penelitian *ex post facto*. Sukardi (2011) menyebutkan bahwa penelitian *ex post facto* merupakan metode penelitian dimana variabel bebas yang diteliti sudah terjadi ketika peneliti melakukan pengamatan pada variabel terikat.

Konsekuensi dari pemilihan metode ini yaitu kurang dapat memastikan apakah faktor-faktor penyebab lain telah dimasukkan dan diidentifikasi atau terdapat faktor penyebab lain yang mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan siswa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pulau Jawa pada bulan November 2020 hingga Maret 2021.

Target/ Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa di Pulau Jawa yang pernah mengikuti UTBK pada tahun 2020. Populasi dari penelitian ini tidak diketahui jumlahnya karena sulit untuk mengidentifikasi jumlah siswa yang mengikuti UTBK tahun 2020 di Pulau Jawa.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *convenience sampling* yang mengacu pada pengumpulan data dari anggota populasi yang bersedia menjadi sampel, (Sekaran, 2006). Banyaknya populasi dan luasnya cakupan sampel dari penelitian ini sehingga tidak diketahui jumlah sampel secara pasti, oleh karena itu pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus Cochran yang menghasilkan jumlah sampel yang harus didapatkan yaitu 384 sampel (Cochran, 1963)

Prosedur

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu melakukan studi pendahuluan untuk memastikan bahwa fenomena tersebut benar terjadi pada siswa yang pernah menghadapi UTBK. Selanjutnya, pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui media sosial untuk mendapatkan data kuantitatif.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Menurut Azwar (2012), kuesioner merupakan instrumen pengambilan data yang bersifat fleksibel dan mudah digunakan yang menghasilkan data faktual. Terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan yang berupa skala Likert dengan rentang nilai 1 sampai 4 dengan dua variasi item yaitu favorable item dan unfavorable item.

Skala kecemasan disusun berdasarkan teori Zeidner (1998) yang dikembangkan melalui aspek-aspek kecemasan, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi UTBK tahun 2020.

Skala kecemasan dan skala efikasi diri dilakukan uji validitas isi dengan bantuan expert judgement dan uji validitas konstruk dengan analisis faktor. Berdasarkan hasil analisis faktor ditemukan bahwa skala efikasi diri memiliki dua dimensi dan skala kecemasan memiliki empat dimensi. Adapun reliabilitas komposit dari skala efikasi diri yaitu 0,81 dan skala kecemasan 0,79.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat kecemasan dan efikasi diri siswa, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan teknis analisis Product Moment.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Responden dari penelitian ini tidak memiliki perbedaan yang jumlahnya jauh pada siswa

yang lolos dan tidak lolos UTBK. Siswa yang lolos UTBK 2020 lebih banyak, yaitu sebanyak 196 siswa (50,3%). Sedangkan siswa yang tidak lolos UTBK 2020 berjumlah 194 siswa (49,7%). Diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat efikasi diri yang sedang dengan jumlah siswa 195 orang (50%) dimana 114 siswa tidak lolos SBMPTN 2020 sedangkan 81 siswa lainnya lolos. Sebagian besar siswa memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi saat menghadapi UTBK dengan jumlah siswa sebanyak 104 orang (27%) dimana 59 siswa tidak lolos dan 45 siswa lainnya lolos SBMPTN 2020.

Hasil uji normalitas data pada variabel kecemasan dan efikasi diri siswa dalam menghadapi UTBK 2020 yang dianalisis dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test yaitu 0,2 dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$). Sementara itu, hasil uji linearitas menunjukkan angka $\text{sig} 0,603$ dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan variabel kecemasan.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi Pearson terhadap dua variabel menunjukkan angka $-0,315$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan dan efikasi diri dalam menghadapi UTBK 2020 memiliki hubungan yang lemah dan bersifat negatif.. Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara variabel kecemasan dan efikasi diri dalam menghadapi UTBK 2020. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami kecemasan yang rendah ketika menghadapi UTBK 2020, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, tinggi rendahnya kecemasan dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri siswa ketika menghadapi UTBK.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa siswa dengan efikasi diri sedang dan tinggi memiliki jumlah yang lolos SBMPTN 2020 lebih banyak daripada jumlah siswa yang tidak lolos. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Bandura (Feist & Feist,) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan pada seseorang untuk dapat mencapai sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya, artinya seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mudah untuk mencapai kesuksesan dalam mencapai keinginannya. Nanda dan Widodo (2015) yang menyatakan bahwa efikasi diri yang positif dapat mempengaruhi kemampuan yang dimiliki oleh remaja dalam melakukan tugas-tugasnya.

Pada penelitian ini, terdapat 104 siswa (27%) memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi ketika menghadapi UTBK 2020. Angka tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian ini memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fausiah & Widury: 2005) berpendapat bahwa kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan dampak negatif akibat dari timbulnya kecemasan tersebut. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi cenderung sulit atau bahkan tidak bisa menjawab soal ujian sehingga mendapatkan hasil yang buruk dan tidak dapat lolos pada SBMPTN 2020.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diketahui nilai R^2 yaitu 0,099 atau 9,9% dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 9,9% terhadap variabel kecemasan pada siswa dalam menghadapi UTBK 2020 dan sebanyak 90,1% lainnya merupakan pengaruh variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan siswa. Mukti & Tentama (2019) menyebutkan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi efikasi diri akademik. Faktor internal berupa minat, kesabaran, resiliensi, karakter, dan motivasi belajar. Sedangkan faktor eksternalnya seperti gaya kelekatan, rasa hangat, *goal*

orientation, enactive mastery experience, dan persuasi verbal.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Sebagian besar siswa memiliki tingkat efikasi diri sedang dengan jumlah 195 siswa. Sedangkan 149 siswa lainnya memiliki efikasi diri rendah, 29 siswa memiliki efikasi diri tinggi, dan 17 siswa memiliki efikasi diri sangat rendah.

2. Sebagian besar siswa memiliki kecemasan sangat tinggi ketika menghadapi UTBK 2020 dengan jumlah 104 siswa. Sedangkan 103 siswa memiliki efikasi diri tinggi,

94 siswa memiliki efikasi diri sedang, 50 siswa memiliki efikasi diri rendah, dan 39 siswa memiliki efikasi diri sangat rendah.

3. Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah ketika menghadapi UTBK 2020, sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memiliki kecemasan tinggi ketika menghadapi UTBK 2020.

Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat meminimalisir adanya rasa cemas ketika menghadapi UTBK. Untuk menumbuhkan efikasi diri, siswa perlu memiliki kontrol yang baik terhadap dirinya sendiri dan juga lingkungannya sehingga diharapkan mampu mempersiapkan ujian, seperti belajar dengan baik yang dapat menumbuhkan rasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri sehingga dapat meminimalisir kecemasan.

2. Bagi Guru BK

Guru BK dapat membantu siswa untuk menghindari kecemasan yang tinggi karena tidak mempersiapkan UTBK dengan baik dan kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Efikasi diri berkaitan dengan motivasi belajar siswa, sehingga diharapkan guru dapat memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih dapat percaya dan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

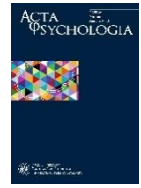
3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan mampu memberikan pelayanan dalam rangka meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan soal-soal ujian serta memberikan pelayanan penanganan kecemasan siswa sehingga siswa merasa lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sekolah juga diharapkan mampu memberikan lingkungan yang mendukung siswa dalam belajar atau mempersiapkan diri untuk menghadapi UTBK.

Daftar Pustaka

- Amir, H. (2016). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia universitas bengkulu. *Manajer Pendidikan*, 10(4).
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. united states of america: W.H Freeman and Company
- Cochran, William G. (1963), *Sampling techniques*, 2nd ed.. John Wiley & Sons.
- Feist, Jess & Gregory J. (2010). *Teori kepribadian*. (Alih Bahasa: Handrianto). Jakarta: Salemba Humanika.
- Fey. (2020, August 14). Hasil Pengumuman SBMPTN 2020, Cek di Sini. Cnnindonesia.com. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200813145628-20-535351/hasil-pengumuman-sbmptn-2020-cek-di-sini>
- Fausiah, F., Widury, J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI- Press).
- Luthans, F. (2005). *Organizational behavior*. New York: McGraw-Hill Companies
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 341-347).
- Nanda, A., & Widodo, P. B. (2015). Efikasi diri ditinjau dari school well-being pada siswa sekolah menengah kejuruan di semarang. *Empati*, 4(4), 90-95.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di mts al hikmah brebes. *hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2).
- Schunk, Dale H., Pintrich, Paul R., dan Meece, Judith L. (2012). *Motivasi dalam pendidikan: teori, penelitian, dan aplikasi*. (Terjemahan.) Jakarta: Indeks (Karya asli diterbitkan tahun 2008)

- Sekaran, U. (2006). Research methods for business. alih bahasa: kwan men yon, metodologi penelitian untuk bisnis. Jakarta: Salemba Empat.
- Sukardi. (2011). Metodologi penelitian pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yohana Artha Uly. (2018, July 3). Hanya 19,8% Peserta SBMPTN 2018 yang Lolos Seleksi. News.okezone.com.
<https://news.okezone.com/read/2018/07/03/65/1917344/hanya-19-8-peserta-sbmptn-2018-yang-lolos-seleksi>
- Yulaika Ramadhani. (2019, July 9). Pengumuman SBMPTN 2019: Total Peserta Diterima 168.742 dari 714.652. [tirto.id.
https://tirto.id/pengumuman-sbmptn-2019-total-peserta-diterima-168742-dari-714652-djYR](https://tirto.id/pengumuman-sbmptn-2019-total-peserta-diterima-168742-dari-714652-djYR)
- Zeidner, M. (1998). Anxiety: the state of the art. New York: Kluwer Academic Publishers.



Hubungan Antara Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri Pada Pemusik

Fariz Yudhi Haninditya

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
farizyh@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan dilakukan pada pemusik di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 295 orang yang didapatkan menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner skala likert dengan instrumen Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K- MPAI) dan General Self-Efficacy Scale (GSE-S). Validitas instrumen menggunakan validitas isi yang dilakukan melalui expert judgement. Hasil estimasi reliabilitas Alpha Cronbach menunjukkan hasil sebesar 0.94 untuk skala kecemasan performa musikal dan 0.804 untuk skala efikasi diri. Hasil analisis menggunakan Rank Spearman menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri ($\rho = -.295$; $p < .01$). Hubungan yang negatif antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri berarti semakin tinggi tingkat kecemasan performa musikal maka akan semakin rendah tingkat efikasi diri pemusik, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Kecemasan Performa Musikal, Efikasi Diri, Pemusik*

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between musical performance anxiety and musician self-efficacy. The approach used is quantitative and carried out on musicians in the Yogyakarta. Subjects numbered 295 people who obtained using the technique of purposive sampling. Retrieval of data using a scale questionnaire Likert with the Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) and the General Self-Efficacy Scale (GSE-S). The validity of the instrument in this study used content validity by expert judgment. The results of estimation Cronbach Alpha reliability showed the result of 0.94 on a scale of musical performance anxiety and 0.804's self-efficacy scale. The results of the analysis using Rank Spearman showed a negative relationship between musical performance anxiety and self-efficacy ($\rho = -.295$; $p < .01$). The negative relationship between musical performance anxiety and self-efficacy means that the higher the level of musical performance anxiety, the lower the musician's self-efficacy level, and vice versa.

Keywords: Musical Performance Anxiety, Self Efficacy, Musician

Pendahuluan

Dewasa ini, musik tidak dapat terlepas dari kehidupan kita. Musik telah menjadi salah satu kebutuhan yang tidak dapat terpisahkan dari hidup manusia. Kebutuhan ini muncul disebabkan adanya sifat dasar manusia yang ingin mengungkapkan jati dirinya sebagai makhluk hidup yang bermoral, berselera, berakal, dan berperasaan.

Di Indonesia, perkembangan musik berjalan begitu cepat. Hal ini ditandai dengan semakin banyak bermunculan penyanyi pendatang baru, baik dalam format solo maupun berbentuk grup band, artis yang menjadi penyanyi, adanya ajang pencarian bakat di televisi, dan ditambah dengan munculnya era digital di industri musik. Sejalan dengan hal tersebut, semakin banyak pula penelitian mengenai manfaat musik dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Gouzouasis, Guhn, dan Kishor (2007) yang membuktikan bahwa waktu yang dihabiskan siswa untuk bermain instrumen musik dapat meningkatkan nilai ujian dari aritmatika, biologi, kimia, dan fisika. Oleh karenanya, banyak orang kemudian ingin belajar memainkan instrumen musik.

Dalam proses pembelajaran instrumen musik, tidak peduli apakah dia adalah seorang siswa sekolah musik, pemusik amatir, atau pemusik profesional, pada akhirnya seseorang akan menampilkan performa musikal di hadapan audiens. Berdasarkan wawacara pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti berhasil mengungkap bahwa pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta sering merasakan kecemasan ketika akan melakukan performa musikal di hadapan orang banyak dan memiliki masalah dalam melakukan regulasi tindakan ketika menampilkan performa musikal.

Hal ini membuktikan, swakendali diri yang baik dibutuhkan untuk dapat

menurunkan kecemasan. Dengan swakendali diri yang baik, seorang pemusik akan dapat menghadapi kecemasan ketika melakukan performa musikal sehingga mampu bermain dengan baik dan menghibur audiens. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki disebut dengan efikasi diri. Hal ini sesuai dengan penjelasan Bandura (1999) yakni efikasi diri memiliki peran penting dalam menghadapi situasi yang mengancam. Artinya, semakin tinggi efikasi diri seseorang, akan semakin tinggi pula tingkat kemampuan dirinya untuk mengatur tindakan dalam menghadapi kondisi. Oleh karena itu, efikasi diri merupakan hal yang diperlukan dalam menghadapi performa musikal agar seorang pemusik dapat meregulasi dirinya dan menghadapi kecemasan ketika akan melakukan performa musikal.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta pada Mei-Oktober 2020 sementara pengambilan data pada tanggal 20 September-20 Oktober 2020.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian sebanyak 295 orang pemusik dengan kriteria sebagai berikut: a. Seorang pemusik; b. Pernah menampilkan suatu pertunjukkan musik lebih dari 5 kali.

Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioer. Pengumpulan data menggunakan *Kenny Musical Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)* yang terdiri dari 40 butir dan *General Self-Efficacy Scale (GSES)* yang terdiri dari 10 butir.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara-cara menganalisis data penelitian untuk diubah menjadi informasi. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan dengan membagi interval variable kecemasan performa musikan dan efikasi diri. Uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program SPSS for Windows Version 24. Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan anatara kedua variabel berada pada satu garis linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan SPSS for Windows 24 Version.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 295 orang pemusik dengan kriteria yang telah ditentukan yang terdiri dari 200 laki-laki dan 95 perempuan. subjek paling banyak ada pada usia 21-25 tahun dengan jumlah 184 orang dan persentase 62%. Subjek dengan usia di bawah 20 tahun berjumlah 69 orang dengan persentase 23%. Subjek dengan usia 26-30 tahun berjumlah 34 orang dengan persentase 12%. Subjek dengan usia 31-35 tahun berjumlah 6 orang dengan persentase 2%. Sedangkan subjek dengan usia 36-40 tahun berjumlah 2 orang dengan persentase 1%. sebagian besar subjek merupakan pemusik yang memainkan instrumen gitar yang berjumlah 93 orang dengan persentase sebesar 32%. Pemusik yang merupakan vokalis berjumlah 55 orang dengan persentase sebesar 19%. Pemusik yang memainkan instrumen bass berjumlah 39 orang dengan persentase 13%. Pemusik yang memainkan drum dan keyboard/piano berjumlah 31 dan 32 orang dengan persentase yang sama, yakni 11%. Pemusik yang memainkan instrumen biola dan saxophone berjumlah 9 dan 10 orang

dengan besaran persentase yang juga sama, yaitu 3%. Sedangkan pemusik yang memainkan instrumen gamelan berjumlah 26 orang dengan persentase sebesar 9%. Lebih jauh lagi, hasil analisis deskriptif mengenai variable kecemasan performa musical menunjukkan bahwa 67,5% responden berada dalam kategori sedang 15,6% tinggi, dan 16,9% rendah. Efikasi diri responden juga pada umumnya tergolong sedang (61,7%). Responden dengan efikasi diri tinggi berjumlah 21,4% dan rendah sebesar 16,9%.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi tidak lebih besar dari ($\alpha > 0,05$) artinya data variabel kecemasan performa musical tidak berdistribusi secara normal. Begitu juga dengan variabel efikasi diri yang menunjukkan nilai 0,000. Hasil signifikansinya tidak lebih besar dari ($\alpha > 0,05$) artinya data variabel Efikasi Diri juga tidak berdistribusi secara normal. Karena data kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka teknik analisis yang digunakan adalah dengan uji korelasi Rank Spearman di mana uji korelasi Rank Spearman merupakan uji non-parametrik yang tidak menetapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi yang merupakan induk sampel penelitiannya

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri memiliki signifikansi nilai 0,058 dengan F hitung 1,563 yang berarti $F=1,563$ ($\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$)). Oleh karena itu, kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa korelasi antara kecemasan performa musical dengan efikasi diri memiliki nilai korelasi sebesar ($r = -0.295$) atau ($\alpha > 0.50$) dengan nilai signifikansi sebesar ($p < 0,001$) atau ($\alpha < 0.05$). Adanya persamaan koefisien negatif yang konsisten menunjukkan adanya hubungan yang negatif (-) dan signifikan antara dua variabel, yaitu Kecemasan Performa Musikal dengan

Efikasi Diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri pada pemusik.

Pembahasan

Berdasarkan data yang didapat pada penelitian ini, rata-rata pemusik berada dalam tingkat kecemasan performa musikal yang sedang. Dari hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata pemusik berada pada titik tertinggi pada penampilan mereka atau disebut juga sebagai level optimal. Sebab, pemusik yang berada pada tingkat kecemasan performa musikal sedang memiliki motif untuk mempersiapkan diri menghadapi ancaman, yaitu evaluasi dari audiens, sehingga mereka dapat menampilkan performa terbaik mereka. Hal ini sejalan dengan penjelasan Pargman (2006) yang disebut dengan inverted u hypothesis yang menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh individu haruslah pada tingkatan atau porsi yang cukup atau sesuai, yaitu pada titik tertinggi (titik yang menunjukkan kesiagaan yang tidak lebih dan tidak kurang) supaya performa menjadi optimal. Karena apabila tingkat kecemasan yang dialami lebih tinggi dari tingkatan yang cukup, hal itu akan mengganggu performa dan dapat pula mengganggu produktivitas pemusik dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar pemusik memainkan instrumen gitar yang ditandai dengan capaian persentase sebesar 32%. Hal ini sesuai dengan penelitian Mallari dan Pelayo (2015) yang menyimpulkan bahwa instrumen gitar merupakan instrumen yang populer di kalangan anak muda. Selain itu hasil penelitian Arnett (1991) terhadap 52 remaja pria yang bergelut di musik *heavy metal* menunjukkan bahwa 80% responden mereka pernah mencoba belajar bermain gitar.

Selanjutnya, hasil analisis data pada penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri pada pemusik. Hasil uji korelasi variabel menggunakan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan dengan nilai koefisien sebesar $-0,295$. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri pada pemusik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan performa musikal seorang pemusik, maka tingkat efikasi diri pemusik tersebut akan cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan performa musikal pemusik, maka tingkat efikasi diri pemusik tersebut akan semakin tinggi. Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dempsey dan Comeau (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri.

Dalam teori kognitif sosial Bandura (1999), efikasi diri memainkan peran sentral dalam melakukan kontrol atas peristiwa yang berpotensi mengancam. Menurutnya, ancaman bukan faktor yang bersifat tetap dari sebuah peristiwa situasional. Sebaliknya, ancaman merupakan faktor relasional mengenai kecocokan antara kemampuan mengatasi apa yang dirasakan individu dengan aspek lingkungan yang dinilai berpotensi merugikan. Oleh karena itu, individu yang percaya bahwa mereka dapat melakukan kontrol atas potensi ancaman tidak akan memunculkan pikiran tentang kekhawatiran sehingga ia dapat meregulasi tindakannya. Akan tetapi, individu yang tidak percaya bahwa mereka dapat mengelola potensi ancaman, akan memunculkan pikiran tentang kekhawatiran sehingga kurang dapat meregulasi tindakannya dan mengalami kecemasan. Mereka cenderung memikirkan ketidakmampuan mereka dalam menghadapi masalah sehingga mereka

membatasi diri sendiri, membuat diri mereka tertekan, dan akhirnya menimbulkan kecemasan.

Di lain sisi, menurut Barlow, Durand, dan Stewart (2012) kecemasan dibagi atas empat komponen yaitu emosi subjektif, respon fisiologis, respon perilaku, dan respon kognitif. Selain itu, dalam teori yang dikemukakan Wilson dan Roland (2002), pribadi musisi menjadi salah satu dimensi dari kecemasan performa musikal selain situasi dan tingkat penguasaan materi. Hal ini berkaitan dengan pola pikir, kepribadian, serta sifat-sifat dari pemusik yang bersangkutan. Oleh karena itu, ketika seseorang berhadapan dengan situasi yang mengancam, melalui kemampuan kognitifnya, ia akan berusaha untuk menemukan cara-cara dalam menghadapi situasi tersebut. Apabila ia dapat menemukan cara-cara mengatasi situasi tersebut maka ia tidak akan mengalami kecemasan. Namun, apabila ia kesulitan menemukan cara-cara mengatasi situasi tersebut maka ia akan mengalami kecemasan. Adanya kecemasan pada individu dapat menyebabkan timbulnya perasaan khawatir, membuat ketakutan semakin tinggi, dan dapat mengganggu seseorang untuk berpikir jernih dalam menghadapi masalah. Beberapa hal ini menyebabkan individu merasa bahwa ia tidak bisa menghadapi suatu situasi dan menjadikan ia tidak yakin akan kemampuannya sendiri dalam menghadapi situasi sehingga menyebabkan efikasi diri individu tersebut menurun.

Seperti penjelasan Bandura (1997) yang berpendapat bahwa keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan sukses dapat memengaruhi tingkat kecemasannya terkait dengan pelaksanaan tugas itu, dan sebaliknya. Dari penjelasan di atas, dipahami bahwa persepsi kognitif individu dapat memengaruhi tingkat efikasi diri dan kecemasan. Persepsi ini bekerja dengan saling berlawanan. Ketika seorang individu

membangun persepsi kognitif bahwa ia akan dapat mengatasi situasi yang mengancam, efikasi diri individu tersebut akan meningkat, dan kecemasannya akan menurun. Sebaliknya, ketika seorang individu membangun persepsi kognitif bahwa ia tidak akan dapat mengatasi situasi yang mengancam, efikasi diri individu tersebut akan menurun, dan kecemasannya akan meningkat.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan performa musikal, maka akan semakin rendah tingkat efikasi diri pada pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Begitu juga sebaliknya, ketika tingkat kecemasan performa musikal semakin rendah, maka akan semakin tinggi tingkat efikasi diri pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pemusik

Saran bagi pemusik adalah meningkatkan efikasi diri untuk meminimalisir adanya kecemasan performa musikal yang berlebihan sehingga dapat mencapai titik optimal dalam menampilkan sebuah performa musikal. Salah satu caranya adalah dengan berusaha menampilkan setiap performa sebaik mungkin. Selain itu dapat juga menggunakan intervensi *guided imagery*.

2. Bagi sekolah dan komunitas musik

Sekolah dan komunitas musik diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kecemasan performa musikal dapat

menemukan metode latihan yang tepat dalam menghadapi kecemasan performa musikal. Misalnya dengan simulasi pertunjukkan di depan audiens secara rutin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

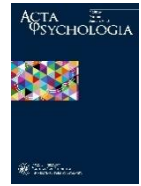
Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan faktor lain yang turut berpengaruh dalam penelitian. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, terdapat hubungan antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri. Selain itu, proses pengambilan data diharapkan dapat dilakukan sebelum pemusik melakukan performa musikal agar tidak terjadi pelemahan pada hasil pengukuran kecemasan performa musikal dan efikasi diri.

4. Bagi praktisi psikologi

Praktisi psikologi diharapkan dapat turut menerapkan keilmuan dalam membantu pemusik untuk dapat melakukan edukasi terkait kecemasan performa musikal dan membantu meningkatkan efikasi diri pemusik guna meminimalisir kecemasan performa musikal yang berlebihan. Misalnya dengan mengadakan sosialisasi mengenai kecemasan performa musikal maupun efikasi diri kepada komunitas-komunitas musik.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. (1991). Adolescents and heavy metal music: From the mouths of metalheads. *Youth & Society*, 23(1), 76-98.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Stewart, S. H. (2012). *Abnormal psychology: An integrative approach* (3rd Canadian ed.). Nelson Education.
- Bandura, Albert. (1997). *The exercise of control*. United States of America: W.H Freeman and Company
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of personality*.
- Dempsey, E., & Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, 60-79.
- Gouzouasis, P., Guhn, M., & Kishor, N. (2007). The predictive relationship between achievement and participation in music and achievement in core grade 12 academic subjects. *Music Education Research*, 9(1), 81-92.
- Mallari, S. D., & Pelayo, J. J. (2015). Guitar as the Preferred Musical Instrument. Online Submission, (October), 1-18.
- Pargman, D. (2006). *Managing performance stress: Models and methods*. Taylor & Francis.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance anxiety. The science and psychology of music performance. *Creative strategies for teaching and learning*, 47-61.



Transmisi Nilai Sopan Santun pada Keluarga Abdi Dalem

Kamilia Rizki Rahmi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

kamiliarizki77@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses transmisi nilai sopan santun dari orangtua yang bersatus sebagai Abdi Dalem kepada anaknya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan jenis fenomenologi yang melibatkan partisipan 4 keluarga Abdi Dalem dari Kraton Yogyakarta dengan mewawancari ayah yang menjadi Abdi Dalem sebagai informan utama dan anggota keluarga terdekat sebagai informan tambahan, sehingga jumlah partisipan penelitian adalah 8 orang. Penelitian ini dilakukan di tempat tinggal responden yang berada di wilayah Bantul, Yogyakarta. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan metode, serta data dianalisis menggunakan konsep analisis Creswell (2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keempat keluarga memiliki persamaan pada proses transmisi nilai sopan santun kepada anak-anaknya yaitu menegur anaknya saat keliru dalam menerapkan sopan santun. Selain itu, pada semua keluarga terdapat kesamaan pada sopan santun yang ditanamkan pada anak yaitu penggunaan basa (Bahasa Jawa Krama) saat berbicara dengan orang lain terutama orang yang lebih tua..

Kata Kunci: *sopan santun, keluarga abdi dalem*

Abstract

This study aims to determine the process of transmitting courtesy value from parents who served as Abdi Dalem to their children. This study used a qualitative research design with a phenomenological type involving the participant of 4 families of Abdi Dalem from the Yogyakarta Palace by interviewing the father who became Abdi Dalem as the main informant and the closest family members as additional informants, so that the total of the participants are 8. This study was held at the respondents' residence in Bantul, Yogyakarta. The data validity test used triangulation of sources and methods, and the data were analyzed using the analysis concept by Creswell (2019). The results of this study indicate that the four families have similarities in the process of transmitting courtesy value to their children, namely reprimanding their children when they are wrong in applying courtesy. In addition, in all families there are similarities in the manners instilled in children, namely the use of Basa (Javanese Krama) when talking to other people, especially older people .

Keywords: *courtesy, abdi dalem's family*

Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi memberikan dampak positif yaitu memudahkan setiap orang untuk mengakses berbagai informasi dari berbagai negara lain, sehingga manusia secara langsung dapat mengunjungi bahkan mengakses informasi tanpa perlu meninggalkan rumah. Tidak hanya dampak positif, perkembangan teknologi yang pesat juga memberikan dampak negatif (Setiawan, 2018). Dampak negatif yang ditimbulkan mempengaruhi berbagai aspek, salah satunya pada kebudayaan. Kemudahan dalam mengakses menyebabkan mudahnya budaya dari negara lain masuk ke dalam negeri bahkan tanpa adanya filter informasi terlebih dahulu. Menurut Wahyuningsih dan Surbakti (2018), budaya luar yang masuk ke Indonesia dapat mempengaruhi eksistensi budaya asli Indonesia. Selain itu masuknya budaya lain juga dapat menyebabkan terjadinya persaingan eksistensi dengan budaya di negeri sendiri yang dapat menimbulkan masyarakat meninggalkan kebudayaan sendiri dan lebih memilih menerapkan budaya lain, sehingga terjadi pergeseran nilai-nilai pada budaya asli yang dapat disebabkan adanya perubahan cara pandang masyarakat dalam melihat sesuatu.

Salah satu kebudayaan yang mengalami pergeseran, yaitu budaya Jawa di Daerah Istimewa Yogyakarta (Wahyuningsih & Surbakti, 2018). Pergeseran budaya Jawa ini kerap kali didengar dengan ungkapan "*wong jowo, ilang jawane*". Kalimat tersebut memiliki arti bahwa orang Jawa telah kehilangan jati diri sebagai orang Jawa yang menunjukkan adanya pergeseran budaya di masyarakat Jawa. Di kehidupan masyarakat sendiri pergeseran budaya Jawa dapat terlihat dari perilaku, perkataan, dan pemikiran. Pada pemikiran ditunjukkan masyarakat Yogyakarta mulai meninggalkan pedoman hidup "*oyo dumeb dan aja aji mumpung*" padahal pedoman hidup tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya orang

Jawa memiliki sifat tidak sombong dan jujur, akan tetapi semakin lama hal itu menjadi luntur (Wahyuningsih & Surbakti, 2018), sedangkan pada perkataan dan perilaku ditunjukkan dari lunturnya unggah ungguh dikalangan generasi muda di Yogyakarta (Purwadi, 2016).

Lunturnya *unggah-unggub* di kalangan generasi muda di Yogyakarta ditunjukkan adanya remaja yang kurang menerapkan sopan santun terhadap orang lain. Padahal berdasar penelitian Haryanto dan Rahmania (2017) nilai sopan santun menjadi nilai terpenting dalam seseorang beretika dengan presentase 37,88%, sedangkan nilai lain seperti nilai toleransi mendapat presentase 32,58%, nilai menolong 9,85%, dan sisa presentase lainnya berupa nilai jujur, integritas, disiplin dan berpikir positif. Salah satu contoh lunturnya nilai sopan santun yaitu ditemukan remaja yang kurang menerapkan sikap menghormati orang yang lebih tua (Wardani & Uyun, 2017). Di Yogyakarta pada tahun 2019 ditemukan beberapa kasus yang menunjukkan mulai lunturnya unggah-unggub remaja, seperti kasus siswa SMK di Kota Jogja yang melawan guru karena handphone siswa tersebut disita oleh guru saat ulangan (Gunandha, 2019) dan kasus seorang siswa SMP di Kabupaten Gunung Kidul yang mengancam guru menggunakan celurit karena handphone yang dimiliki disita oleh guru (Hanafi, 2019). Dari kasus-kasus tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan karakter siswa dari zaman ke zaman, walau pada kasus tersebut berada di lingkungan sekolahan tetapi keluarga memiliki peran penting dalam menanamkan nilai kepada anak.

Berdasarkan penelitian Haryanto dan Rahmania (2017), keluarga memiliki persentase sebesar 51,52% sebagai pihak yang memberi pengaruh paling besar terhadap nilai penting saat seseorang beretika, sedangkan 48,48% lainnya dipengaruhi oleh pendidik, teman, organisasi yang diikuti, institusi pendidikan,

figur, dan komunitas. Selain itu, keluarga merupakan lingkungan pertama dan terdekat yang memiliki peran penting dan tanggung jawab utama dalam memberikan pendidikan nilai kepada anak (Sri Lestari, 2016). Melalui keluarga terutama dengan pengasuhan, kepribadian dan karakter pada diri anak dapat terbentuk (Rakhmawati, 2015). Perlakuan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan kehidupan berupa nilai agama dan nilai sosial budaya kepada anak dapat mempersiapkan anak menjadi pribadi yang sehat dan produktif (Yusuf & Nurihsan, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting untuk mendampingi dan membimbing dalam perkembangan dan pertumbuhan diri anak (Rakhmawati, 2015) dalam pengasuhan. Menurut Matsumoto dan Juang (dalam Sarwono, 2015) orang tua memiliki gaya pengasuhan dan perilaku yang muncul dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang diyakini orang tua.

Menurut Rochayanti dan Pujiastuti (2012) keluarga Jawa di Yogyakarta berusaha untuk mengkomunikasikan nilai-nilai budaya lokal sebagai suatu upaya mempertahankan identitas sosial orang Jawa. Salah satu nilai budaya Jawa yang diterapkan dan ditanamkan oleh orangtua kepada anaknya dalam kehidupan sehari-hari yaitu sikap menghormati orang yang lebih tua (Wardani & Uyun, 2017). Menurut Haryanto dan Rahmania (2017) menghormati orang tua merupakan suatu gambaran dari nilai sopan santun. Salah satu bentuk penerapan nilai sopan santun pada sikap menghormati orang yang lebih tua ditunjukkan dengan tersenyum, menyapa dan menunduk atau membungkuk saat melewati orang yang lebih tua dan menggunakan bahasa yang halus (Wardani & Uyun, 2017).

Salah satu orang tua di keluarga Jawa yang berupaya menanamkan nilai sopan santun kepada anaknya juga dilakukan oleh orang tua yang berstatus sebagai Abdi Dalem. Kehidupan seorang Abdi Dalem

memang sangat erat dan dekat dengan nilai-nilai budaya dan identitas sosial orang Jawa, seperti ditunjukkan seorang Abdi Dalem memiliki pemahaman dan menerapkan nilai sopan santun (unggah ungguh) menurut budaya Jawa (Sudaryanto, 2008). Abdi Dalem sendiri merupakan seseorang yang bekerja dengan tulus dan ikhlas kepada kebudayaan dan tidak berorientasi pada materi, tetapi lebih berorientasi pada kepuasan batin (Anshori, 2013).

Sebuah tantangan bagi orangtua untuk mendidik dan mentransmisikan nilai sopan santun kepada anak di tengah mudah masuknya budaya lain yang tidak sesuai dengan nilai-nilai di masyarakat. Diharapkan dengan ditanamnya nilai sopan santun, anak dapat memahami dan memilah mana nilai yang baik dan tidak untuk dilakukan sehingga anak dapat diterima di masyarakat dengan baik dan dapat menghindarkan anak agar tidak menirukan dan melakukan kasus kenakalan remaja. Tantangan tersebut juga dirasakan oleh orang tua lain, seperti orang tua yang berstatus sebagai Abdi Dalem. Kehidupan Abdi dalem yang lekat dengan nilai sopan santun dan berusaha menerapkan nilai tersebut dalam keseharian sehingga dapat menjadi suri tauladan bagi sekitarnya, juga menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua yang sekaligus seorang Abdi Dalem. Sebab sadar atau tidak, terdapat harapan-harapan sosial dari lingkungan sekitar terhadap diri dan keluarga Abdi Dalem, seperti harapan anak dari seorang Abdi Dalem juga memiliki sikap sopan santun yang baik seperti orang tuanya yang seorang Abdi Dalem. Menurut Mustafa (2011), perilaku yang ditampilkan oleh seseorang karena adanya harapan sosial yang melekat pada posisi sosial seseorang dan diharapkan dapat memenuhi harapan sosial tersebut. Oleh sebab itu, transmisi nilai sopan santun di dalam keluarga terutama keluarga Abdi Dalem menjadi penting terutama dalam meningkatkan budaya pada generasi baru. Hal-hal tersebut menjadikan peneliti ingin mengetahui proses penurunan nilai sopan

santun dan sikap sopan santun seperti apa saja yang diturunkan kepada anak dalam keluarga abdi dalem.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mengetahui makna dan pengaruh yang dialami atau pengalaman sebagai Abdi Dalem dalam menanamkan nilai sopan santun di dalam keluarganya

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Provinsi D.I Yogyakarta dengan menyesuaikan lokasi keberadaan responden penelitian. Dipilihnya Provinsi D.I Yogyakarta adalah karena banyak Abdi Dalem yang berasal dari Provinsi D.I Yogyakarta. Penelitian ini akan dilakukan pada Agustus 2020 hingga Februari 2021.

Partisipan Penelitian

Perolehan data penelitian dilakukan melalui wawancara pada 4 keluarga Abdi Dalem yang berada di Sedayu, Srandakan, Banguntapan, dan Imogiri, Kabupaten Bantul. Dalam penentuan partisipan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dengan memenuhi kriteria sebagai berikut;

- a. Partisipan utama yaitu seorang Abdi Dalem yang telah menikah dan memiliki anak.
- b. Partisipan orang terdekat yaitu orang terdekat dari partisipan utama atau anak dari partisipan utama.

Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif bentuk data yang dibutuhkan berupa kalimat atau narasi dari responden penelitian (Herdiansyah, 2012), sehingga nantinya penelitian ini akan mengumpulkan data menggunakan wawancara dan observasi. Sebelum dilakukannya wawancara dan observasi, responden penelitian akan diberikan lembar persetujuan menjadi partisipasi yang

menyatakan bahwa responden bersedia ikut dalam penelitian ini dan peneliti diizinkan untuk menggunakan data responden dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden.

Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, nantinya akan menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode untuk menguji kredibilitas data. Menurut Fitrah dan Luthfiah (2017), triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber lain, seperti salah satu pihak keluarga lain, kemudian data dari responden utama dan data dari sumber lain dianalisis oleh peneliti sehingga didapatkan kesimpulan yang selanjutnya dilakukan member check kepada responden utama dan sumber lain tersebut, sedangkan triangulasi metode merupakan upaya mengecek data dengan menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data (Bachri, 2010) dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini akan menggunakan konsep analisis data Creswell (2019), yaitu:

1. Mengolah data yang dimiliki.
Data yang didapat dipersiapkan untuk dianalisis dan data diolah dengan mentranskripsi hasil wawancara, men-scanning data, memilah dan menyusun data ke dalam kategori yang sesuai.
2. Membaca data secara keseluruhan.
Data yang sudah ditranskrip dan dipilah kemudian data yang didapat dibaca secara menyeluruh dan membentuk pengertian secara umum dan merefeksikan data melalui gagasan umum mengenai data yang didapat.
3. Melakukan *coding* data
Data yang sebelum sudah dibaca secara menyeluruh kemudian dilakukan coding dengan proses mengorganisasikan data melalui mengumpulkan potongan teks dan menuliskan kategori dalam batas-

- batas, kemudian melabeli kategori dengan istilah atau bahasa yang berasal dari partisipan.
4. Memberikan informasi pada hasil *coding* Data yang sebelumnya telah di coding kemudian dapat dideskripsikan dengan informasi mengenai setting, partisipan, dan tema yang akan dianalisis yang diperkuat dengan adanya kutipan.
 5. Menarasikan data yang dimiliki Data yang telah dideskripsikan dan dikategorikan disajikan kembali dalam narasi untuk menyampaikan hasil analisis dan pembahasan dari hasil data yang didapatkan dengan menyajikan proses, menggambarkan lokasi penelitian, atau memberikan informasi deskriptif mengenai partisipan dalam sebuah tabel.
 6. Menginterpretasi data yang didapatkan Data yang sudah disajikan dalam narasi kemudian diinterpretasi atau dimaknai oleh peneliti dari data yang didapat dengan mendeskripsikan hasil akhir naratif yang didapat.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini didapatkan profil partisipan dan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Identitas Partisipan

No	Keluarga ke-	Partisipan Utama	Usia (thn)	Lama Pengabdian (thn)	Jumlah anak
1	I	IH	40	3	2
2	II	IM	80	30	7
3	III	S	70	34	3
4	IV	B	55	8	4

Berdasarkan proses wawancara yang telah dilakukan, didapatkan persamaan proses transmisi nilai sopan santun pada 4 keluarga Abdi Dalem yaitu;

- a. Partisipan utama akan menasehati/menegur anak bila keliru. Bila anak melakukan kesalahan dalam menerapkan sopan santun, orang tua akan berusaha membenarkan dengan memberi nasehat. Hal ini dilakukan oleh Partisipan IH, IM, S, dan B. Selain itu, Partisipan S dan B saat menegur anaknya tidak dilakukan pada saat itu juga didepan orang banyak, tetapi S dan B memilih menegur di belakang orang banyak agar anaknya tidak merasa malu.

Selain itu, terdapat kesamaan nilai sopan santun di 3 keluarga, yaitu keluarga partisipan pertama, ketiga, dan keempat, tetapi tidak terdapat pada keluarga partisipan kedua. Kesamaan tersebut adalah:

- a. Partisipan utama akan mempraktikkan atau memberi contoh.
- b. Dalam mengajarkan sopan santun kepada anak, partisipan utama akan memberikan contoh terlebih dahulu. Hal ini dilakukan oleh IH, S, dan B. Hal tersebut dilakukan agar anak melihat apa yang ayahnya lakukan dan menerapkan pada diri anak.

Sedangkan, perbedaan proses transmisi nilai sopan santun pada 4 keluarga Abdi Dalem yaitu:

- a. Pada keluarga pertama, partisipan utama IH menasehati secara langsung dengan memberi pesan kepada anak-anaknya seperti untuk ngajeni atau menghormati orang tua.
- b. Pada keluarga ketiga, partisipan utama S tidak hanya memberi contoh dan menasehati anak mengenai sopan santun tetapi juga mengajarkan dengan memberi penjelasan.

Persamaan sopan santun yang diturunkan orang tua pada 4 keluarga Abdi Dalem yaitu orang tua mengajarkan anak untuk mem-basa-kan orang lain terutama orang yang lebih tua. Basa yang dimaksud oleh keempat keluarga Abdi Dalem tersebut

yaitu cara berkomunikasi dalam bahasa Jawa dengan tingkatan tertentu yaitu dengan menggunakan bahasa Jawa krama saat berbicara dengan orang yang lebih tua dan menggunakan bahasa Jawa ngoko saat berbicara dengan orang yang seusia atau orang yang lebih muda.

Sedangkan, perbedaan sopan santun yang diturunkan orang tua pada 4 keluarga Abdi Dalem yaitu;

- a. Pada keluarga pertama, IH akan mengajarkan mengenai prinsip menghormati orang lain atau *ngajeni wong lio*.
- b. Pada keluarga ketiga, S akan membiasakan anaknya untuk berpamitan saat berpergian.
- c. Pada keluarga keempat, B akan mengajarkan anaknya untuk membungkukkan badan saat melewati orang tua atau orang yang lebih tua, tidak menirukan orang yang sedang berbicara, dan tidak boleh memegang kepala orang yang lebih tua.

Informasi Tambahan

Di dalam penelitian ini di dapatkan informasi tambahan mengenai faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses transmisi nilai sopan santun dari orang tua kepada anak-anaknya. Faktor pendukung dan faktor penghambat tersebut yaitu;

a. Faktor Pendukung

1) Kedekatan Orang tua dan Anak
Kedekatan antara orang tua dan anak dapat menjadi faktor pendukung dalam transmisi nilai sopan santun. Faktor ini mempermudah keluarga partisipan pertama dan keempat dalam menanamkan sopan santun kepada anak. Kedekatan antara partisipan utama dengan anak-anaknya memudahkan partisipan utama dalam menanamkan sopan santun. Hal ini dinyatakan oleh IH sebagai berikut;

“Kalau yang ke cewek itu lebih mudah pendekatannya. Kalo yang cowok saya bilang ngeyel dalam arti kan itu kebiasaan untuk anak laki-laki. Cuman, Alhamdulillah untuk anak saya itu, saya gak pernah harus mbengok-mbengok harus marah-marah ngomong, enggak mbak. Saya gak pernah kasar sama anak saya, jadi kita omongin pelan aja “ohh iya pak”, gak pernah jarang. Karena mungkin kedekatan ya, sering saya ajak gojek, terus saya nasehati kan gitu. Jadi kita lihat celah, celahnya ini kadang kan anak, ohh ini baru gak mood, ini baru enak diajak ngobrol, kan gitu” (IH, Wawancara 3, 25-11-2020)

2) Lingkungan tempat tinggal

Lingkungan tempat suatu keluarga tinggal juga dapat menjadi pendukung dalam proses penanaman sopan santun dari orang tua kepada anak. Hal ini dinyatakan oleh IH sebagai berikut;

“Mungkin disuatu tempat dengan tempat yang lain beda cara penyampaiannya Bapak Ibu gurunya. Tapi pada dasarnya pasti ada itu ada dasar-dasarnya kejawen seperti apa. Terus didukung dengan kita srawung sama orang yang lebih tua. Istilahnya ngangsu kawerublah, menimba ilmu” (IH, Wawancara 3, 25-11-2020)

Bapak S juga merasakan bahwa lingkungan menjadi faktor pendukung dalam menanamkan sopan santun kepada anak. Hal ini dinyatakan oleh S sebagai berikut;

“... Tur jamane anak barep okeh sik momong, mangkih lingkungan yo melu mendidik, melu ngajari, melu mernabke, mbabne yo isih wutuh dadi gampang.” (S, Wawancara 2, 21-11-2020)

3). Sekolah

Sekolah juga menjadi faktor pendukung bagi orang tua untuk memudahkan dalam menanamkan sopan santun kepada anak. Hal ini dinyatakan oleh IH sebagai berikut;

“Yang jelaskan dari SD sudah mbak, dari TK pun kita sudah mengajarkan, ohh ini harus ada perberbedaan karena ini kan lebih tua, ini sama orang tua. Mungkin dari sekolahan juga

diajarkan seperti itu, mbak. Jadi kita tinggal ngolah saja kan jadi cuman untuk sekarang kan eranya udah lain to mbak, jadi anak saya itu ya sebagai teman juga sebagai anak. Artinya teman itu biar mereka itu curhat sama kita sama orang tua, jadi kita lebih enak untuk mengontrol” (IH, Wawancara 3, 25-11-2020)

b. Faktor Penghambat Transmisi Nilai

1) Kedekatan Orang tua dan Anak

Kurang dekatnya antara orang tua dan anak dapat menjadi penghambat dalam menanamkan nilai sopan santun kepada anak, sehingga kurang maksimal dalam menanamkan nilai sopan santun kepada anak. Hal ini dialami keluarga partisipan kedua dan ketiga. Pada keluarga partisipan kedua ditunjukkan oleh pernyataan IM sebagai berikut;

“Ha niku sing ngajar biasane anue tiang putri. Carane bapak biasane mboten sempat waktune niku wawancara kalih anak niku, dah dene tinggal kerja terus untuk mencari nafkah. Biasane nggih tiang setri sik cok ngajari tata kerama, unggah unggah, sopan santun niku tiang setri. Nek bapak nggih arang-arang, nek ketemon mun arang-arang. Nggih to, biasane kaum ibu sing biasane bergaul kalih putra niku” (IM, Wawancara 2, 21-11-2020)

Pada keluarga partisipan ketiga, kurang dekatnya partisipan utama dengan anaknya disebabkan aktivitas partisipan utama, sehingga anak lebih dekat dengan ibunya. Hal ini dinyatakan oleh N sebagai berikut;

“Saking Ibu, nek bapak kan wong rijen kan wong kantor kan jarang nopo nggih, komunikasine jarang to kalih anak-anake akeh le ten njobo to. Nek Ibu kan ten ngomah terus dadi opo-opo kalih Ibu” (N, Wawancara 1, 29-11-2020).

Pembahasan

Keluarga memiliki peran penting dalam mentransmisikan nilai sopan santun kepada anak. Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa 4 partisipan utama dan 4 partisipan

orang terdekat menyetujui bahwa sopan santun penting di dalam keluarga dan keempat Ayah yang menjadi partisipan juga menyatakan penting untuk mengajarkan sopan santun di dalam keluarga. Sebab keluarga menjadi tempat penting agar anak memperoleh dasar-dasar dan kemampuan sebagai bekal hidup di masyarakat (Gunarsa, 2008), seperti sopan santun pada diri anak. Proses transmisi nilai dapat dilakukan dengan berbagai cara di dalam keluarga. Pada penelitian ini didapatkan persamaam dalam proses transmisi nilai sopan santun pada 4 keluarga Abdi Dalem yaitu orang tua akan memberi contoh dan menasehati saat anak keliru.

Keempat keluarga pada penelitian ini diketahui bahwa orang tua akan menegur anak yang keliru dalam menerapkan sopan santun. Dalam hal ini, menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran untuk menegur dan mengarahkan anak apabila melakukan kesalahan, seperti saat anak mengucapkan sesuatu hal yang kurang pantas dikatakan (Sumaryanti, 2017). Pada keluarga S dan B akan menegur anak yang melakukan kesalahan di depan orang banyak dengan tidak menegur saat itu juga, tetapi menegur anak dibelakang orang banyak agar anak tidak merasa malu karena sudah melakukan kesalahan. Saat seseorang akan menyampaikan ketidaksetujuan terhadap sesuatu sebaiknya tidak dilakukan secara langsung yang dapat menjatuhkan harga diri seseorang, sehingga sebaiknya tidak dilakukan di depan banyak orang dan berbicara secara empat mata (Nurjamily, 2015).

Tiga dari empat keluarga Abdi Dalem, hampir semua orang tua mencoba mengajarkan sopan santun dengan memberikan contoh kepada anak terlebih dulu. Hal tersebut dilakukan oleh keluarga IH, S, dan B, sedangkan pada keluarga IM diketahui ayah tidak memberikan contoh kepada anak yang disebabkan kurang dekatnya ayah dengan anak dan anak lebih dekat dan banyak menghabiskan waktu dengan ibunya. Dalam mengajarkan sopan

santun kepada anak di dalam keluarga, orang tua akan memberi contoh terlebih dahulu sebelum meminta anak mempraktikkan apa yang orang tua ajarkan. Memberikan contoh kepada anak bisa menjadi salah satu cara bagi orang tua untuk menanamkan nilai pada anak. Hal tersebut di dukung Rini Lestari (2016) bahwa transmisi nilai dapat dilakukan dengan metode modeling (pemberian contoh). Orang tua yang memberikan contoh yang baik dihadapan anak-anaknya, dapat membentuk sikap anak yang baik, sebab anak akan meniru apa yang orang tua lakukan (Rakhmawati, 2015). Metode Modeling (pemberian contoh) sendiri menjadi metode yang paling banyak digunakan oleh orang tua (Rini Lestari, 2016).

Dengan orang tua memberikan contoh terlebih dahulu kepada anaknya dapat memudahkan anak memahami apa yang coba orang tua sampaikan. Anak sendiri lebih mengharapkan penyampaian nilai menggunakan pemberian contoh dan kurang menyukai hanya dengan metode menyuruh (Rini Lestari, 2016). Selain itu anak lebih mudah untuk mempraktikkan terhadap sesuatu yang anak lihat. Hal tersebut didukung dengan teori *observational learning* atau *imitation* yang menyatakan bahwa proses belajar dilakukan dengan mengobservasi hal-hal yang dilakukan oleh orang lain (Santrock, 2012). Pada penelitian ini diketahui keluarga partisipan keempat menunjukkan bahwa B lebih banyak mengajarkan sopan santun kepada anak-anaknya daripada ketiga keluarga lain. B sendiri menjadi Abdi Dalem selama 8 tahun dan di saat anak-anaknya masih duduk di bangku sekolah, berbeda dengan IM dan S yang memulai menjadi Abdi Dalem setelah anak-anaknya menikah dan telah menjadi Abdi Dalem selama 30 tahun lebih, sedangkan IH yang telah menjadi Abdi Dalem selama 3 tahun dan

memulai menjadi Abdi Dalem saat anak-anaknya masih bersekolah tetapi tidak tinggal bersama dalam satu rumah. K sebagai anak B menyatakan bahwa dirinya banyak belajar sopan santun pada perubahan ayahnya setelah B menjadi Abdi Dalem terutama dari yang B contohkan, walau K menyatakan dalam mengajarkan sopan santun tidak ada perubahan setelah ayahnya menjadi Abdi Dalem. Hal ini menunjukkan bahwa anak akan menirukan perilaku yang anak lihat dan menirukan perkataan yang anak dengar dari lingkungannya (Rakhmawati, 2015).

Selain itu, sopan santun yang diturunkan orangtua kepada anak dari 4 keluarga yaitu orang tua mengajarkan anak untuk mem-basa-kan orang lain terutama orang yang lebih tua. Kata basa yang sering diucapkan oleh partisipan pada penelitian ini dapat diartikan sebagai cara berkomunikasi dalam bahasa Jawa dengan tingkatan tertentu yaitu dengan menggunakan bahasa Jawa krama saat berbicara dengan orang yang lebih tua dan menggunakan bahasa Jawa ngoko saat berbicara dengan orang yang seusia atau orang yang lebih muda (Laili, 2016). Menurut Fardani dan Wiranti (2019), bahasa Jawa merupakan bahasa ibu dalam lingkungan masyarakat Jawa yang mengandung nilai luhur dan dapat membentuk karakter anak menjadi lebih baik. Upaya mem-basa-kan orang lain terutama orang yang lebih tua menjadi upaya dalam menerapkan sopan santun terutama dalam berkomunikasi. Penggunaan bahasa Jawa Krama menjadi upaya menunjukkan rasa hormat kepada orang yang lebih tua (Laili, 2016). Dengan anak menerapkan bahasa Jawa krama dalam komunikasi menunjukkan anak memiliki sopan santun (Fardani & Wiranti, 2019).

Pada penelitian ini di dapatkan bahwa pada keempat keluarga mengajarkan untuk

basa kepada orang lain terutama orang yang lebih tua dan keempat anak dari masing-masing keluarga sudah berusaha basa kepada orang lain walau saat berbicara dengan orang tuanya tidak menggunakan bahasa Jawa yang halus seperti bahasa Jawa krama. Anak dari keluarga IM menyatakan dirinya tidak menggunakan bahasa Jawa krama kepada orang tuanya karena tidak terbiasa, tetapi berusaha basa kepada orang lain seperti simbah. Hal tersebut tidak terlepas dari peran dan stimulus yang diberikan orang tua kepada anak sehingga mempengaruhi perkembangan bahasa yang dimiliki anak (Sumaryanti, 2017) sehingga orang tua perlu membiasakan penggunaan bahasa Jawa pada anak dan dirinya sendiri saat berada di rumah (Fardani & Wiranti, 2019) untuk mendukung anak dalam belajar mengenai bahasa Jawa sebagai alat komunikasi (Zulaeha, 2017).

Pada penelitian ini, orang tua yang menjadi partisipan utama pada keempat keluarga yaitu ayah masing-masing keluarga karena ayah di keempat keluarga tidak hanya menjadi orang tua tetapi juga menjadi Abdi Dalem di Keraton Yogyakarta. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kedekatan antara ayah dan anaknya dapat mempengaruhi proses transmisi nilai sopan santun diantara keduanya. Hal tersebut terlihat dari pernyataan anak dari IM dan anak dari S yang menyatakan kurang dekat dengan ayahnya dan lebih banyak belajar sopan santun dari ibunya. Hal tersebut berhubungan dengan pembagian peran antara ayah dan ibu. Ayah yang memiliki peran mencari nafkah tunggal sehingga waktunya habis untuk bekerja, sedangkan ibu lebih banyak memiliki waktu untuk mengawasi dan mendidik anak (Putri & Lestari, 2015).

Pada keluarga partisipan pertama, IH sebagai ayah merasa dekat dengan anak-anaknya. Kedekatan yang dibangun membuat IH merasa mudah dalam

mengajarkan sopan santun kepada anaknya. Saat ini IH dan anak-anaknya tidak tinggal bersama, tetapi IH tetap menjaga hubungan dan komunikasi dengan anak-anaknya menggunakan alat komunikasi seperti *handphone* melalui WhattsApp Messenger.

Dengan menggunakan alat komunikasi seperti itu, dapat meningkatkan kualitas hubungan dan komunikasi ayah dan anak, saat ayah memiliki waktu yang terbatas dengan anak-anaknya (Hidayati, Kaloeti, & Karyono, 2011).

Dalam menanamkan sopan santun kepada anak dapat dipengaruhi karena kedekatan antara anak dan orang tua. Dengan kedekatan yang terbangun di dalam keluarga dapat membentuk kepercayaan antara anak dan orang tua. Kepercayaan yang muncul pada anak dapat dijadikan prediksi terhadap kepuasan anak kepada orang tua (Sri Lestari, 2016). Anak yang memiliki kepercayaan dapat memudahkan orang tua dalam menanamkan sopan santun. Salah satu kepercayaan yang dapat dibentuk seperti anak mau membuka diri dan berbagi apa yang anak rasakan (Sri Lestari, 2016). Pada penelitian ini, keterbukaan pada anak kepada orang tua khususnya ayah, memudahkan bagi ayah untuk memahami anaknya dan mengarahkan anak agar dapat menerapkan sopan santun yang baik bagi anak, sehingga nantinya anak dapat dengan mudah diterima di masyarakat. Kedekatan ini terlihat dari ayah IH dan ayah B pada anaknya, tetapi pada keluarga IM dan S diketahui Ayah kurang dekat dengan anaknya karena ayah lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja. Hal tersebut mempengaruhi keterbukaan anak dan ayah yang dapat disebabkan komunikasi antara anak dan ayah yang kurang efektif (Jannah, 2018).

Lingkungan yang ditinggali oleh suatu keluarga juga memberikan pengaruh dalam penanaman sopan santun di dalam keluarga.

Lingkungan keluarga yang baik dan mendukung dapat mengoptimalkan perkembangan sosial anak (Saputro & Talan, 2017). Lingkungan yang mendukung dapat memudahkan orang tua dalam mengajarkan sopan santun kepada anak. Hal tersebut dialami oleh B yang merasa orang-orang di lingkungan sekitar seperti kakek dan nenek yang membantu dalam mendidik dan mengajarkan kepada anak pertamanya saat masih kecil. Lingkungan dan orang di sekitar anak ikut berperan dalam membentuk karakter kepribadian anak (Erzad, 2017).

Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa anak tidak hanya belajar sopan santun dari keluarga tetapi juga dari sekolah. Sekolah sebagai pendukung orang tua dalam mendidik anak (Daheri & Warsah, 2019) juga berperan penting dalam menanamkan sopan santun kepada anak. Salah satu sopan santun yang dapat diajarkan di sekolah dan di keluarga, seperti penerapan bahasa Jawa krama. Kerja sama yang baik antara orang tua dengan sekolah dapat memaksimalkan anak belajar dengan menggunakan bahasa Jawa Krama (Fardani & Wiranti, 2019).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan pada hasil penelitiandan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Proses transmisi nilai yang terjadi pada keempat keluarga yaitu ayah akan menegur anak bila keliru dalam menerapkan sopan santun. Selain itu, ayah juga memberikan contoh kepada anak dengan menerapkan pada diri sendiri, tetapi proses ini hanya terjadi pada tiga keluarga saja, yaitu keluarga IH, S, dan B.
- b. Sopan santun santun yang diajarkan di keempat keluarga yaitu ayah berusaha mengajarkan anak untuk *basa* saat

berbicara dengan orang lain terutama orang yang lebih tua. *Basa* yang dimaksud yaitu anak menggunakan tingkat dalam bahasa Jawa dengan menggunakan bahasa Jawa *kerama* saat berbicara dengan orang yang lebih tua dan menggunakan bahasa Jawa *awangoko* saat berbicara dengan orang yang seusia atau orang yang lebih muda. Anak yang *basa* kepada orang lain menjadi sebuah upaya penerapan sopan santun dengan menghormati orang lain terutama orang yang lebih tua dalam berkomunikasi.

- c. Dalam proses transmisi nilai sopan santun dari orang tua kepada anak dapat dipengaruhi oleh kedekatan orang tua dan anak, dukungan dari lingkungan sekitar dan pengajaran saat anak berada di sekolah. Orang tua yang dekat dengan anak akan membantu orang tua dalam mengajarkan nilai sopan santun kepada anak. Lingkungan sekitar dan pengajaran di sekolah yang baik dapat menjadi faktor pendukung dalam mengajarkan anak mengenai sopan santun.

Daftar Pustaka

- Anshori, N. S. (2013, Desember). Makna kerja (meaning of work) suatu studi etnografi abdi dalem keraton Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(2), 157-162.
- Bachri, B. S. (2010, April). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 46-62.
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (4 ed.). (A. Fawaid, & R. K. Pancasari, Penerj.) Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Daheri, M., & Warsah, I. (2019). Pendidikan akhlak: relasi antara sekolah dengan keluarga. *At-Turats Jurnal Pemikiran Pendidikan Islam*, 13(1), 3-20.

- Erzad, A. M. (2017, Juli- Desember). Peran orang tua dalam mendidik anak sejak dini di lingkungan keluarga. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudatul Athfal*, 5(2), 414-431.
- Fardani, M. A., & Wiranti, D. A. (2019, Maret 20). Peran orang tua dalam pengembangan bahasa jawa anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional "Penguatan Muatan Lokal Bahasa da Sastra Daerah Sebagai Fondasi Pendidikan Karakter Generasi Milenial"*, 116-122
- Gunandha, Reza. (11 September 2019). Viral video siswa smp acungkan sabit karena hp disita. Diakses pada tanggal 22 Februari 2019, dari <https://jogja.suara.com/read/2019/09/11/172451/viral-video-siswa-smp-acungkan-sabit-karena-hp-disita-guru?page=all>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hanafi, Ristu. (22 Februari 2019). Heboh video siswa di yogya tantang dan dorong guru gegara hp disita. Diakses pada tanggal 22 Februari 2019, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4439071/heboh-video-siswa-di-yogya-tantang-dan-dorong-guru-gegara-hp-disita>
- Haryanto, H. C., & Rahmania, T. (Juni 2017). Nilai-nilai yang penting terkait dengan etika. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 1-10.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Hidayati, F., Kaloeti, D. V., & Karyono. (2011, April). Peran ayah dalam pengasuhan anak. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 1-10.
- Jannah, D. (2018). Single parent: ayah sebagai pembina moral anak. *Rannab Research*, 1(1).
- Laili, W. N. (2016, Oktober). Konsep diri remaja muslim pengguna bahasajawa krama. *Profetik Jurnal Komunikasi*, 09(02), 61-69.
- Lestari, R. (2016). Transmisi nilai prososial pada remaja jawa. *JurnalIndigenous*, 1(2), 33-44.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group/
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Mustafa, H. (2011). Perilaku manusia dalam perspektif psikologi sosial. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2), 143-156.
- Nurjamily, W. O. (2015, Desember). Kesatuan berbahasa indonesia dalam lingkungan keluarga (kajian sosiopragmatik). *Jurnal Humanika*, 3(15).
- Purwadi, Y. A. (2016). *Perancangan Komik Unggah Unggub di DIY Berjudul "Ora Ilok"*. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia.
- Putri, D. P., & Lestari, S. (2015, Februari). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72-85.
- Rakhmawati, I. (Juni 2015). Peran Keluarga Dalam Pengasuhan Anak. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1-18.
- Rochayanti, C., & Pujiastuti, E. E. (Agustus 2012). Sosialisasi budaya lokal dalam keluarga jawa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(3), 308-320.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Saputro, H., & Talan, Y. O. (2017, Oktober). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap perkembangan psikososial anak prasekolah. *Journal of Nursing Practice*, 1(1), 1-8
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiawan, D. (2018). Dampak perkembangan teknologi informasi dan komunikasi terhadap budaya. *Simbolika*, 4(1), 62-72.
- Sudaryanto, A. (2008, Februari). Hak dan kewajiban abdi dalem pemerintah kraton yogyakarta. *Mimbar Hukum*, 20(1), 1-191.
- Sumaryanti, L. (2017, Januari-Juli). Peran lingkungan terhadap perkembangan bahasa anak. *Muaddib*, 07(01), 72-89.
- Wahyuningsih, S. K., & Surbakti, A. H. (2018, Mei-Agustus). Perubahan bahasa dan budaya jawa di yogyakarta pada era globalisasi. *Jurnal As-Salam*, 2(2), 53-59.
- Wardani, F. L., & Uyun, Z. (2017). "Ngajeni Wong Liyo"; Menghormati orang yang lebih tua pada remaja etnis jawa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 176-183.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2011). *Teori Kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zulaeha, I. (2017). Strategi pemertahanan bahasa daerah pada ranah pendidikan. *Jurnal Peradaban Melayu*, 12, 40-46.