

# ACTA ΨYCHOLOGIA

Volume 5

Nomor 2

Desember 2023



ADAPTASI SInAPsi ACADEMIC ENGAGEMENT SCALE (SAES) VERSI INDONESIA

**Sinartan Adlan Pangaribawa Hidayat**

KORELASI PASANGAN YANG TOKSIK DENGAN HUBUNGAN SEHAT MAHASISWA BERPACARAN DI YOGYAKARTA

**Luthfiana Al Khoiriyah, Yulia Ayriza**

SELF-COMPASSION SEBAGAI PREDIKTOR PERILAKU PROMOSI KESEHATAN PADA MAHASISWA

**Adum Sekar Fatimah Azzaro, Kartika Nur Fathiyah**

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

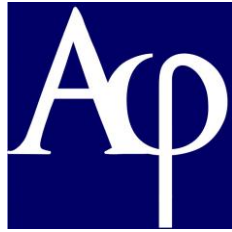
**Reisya Yustika Wijayanti, Kartika Nur Fathiyah**

HUBUNGAN PERILAKU SELFITIS DENGAN *IMAGINARY AUDIENCE* PADA REMAJA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

**Riyan Nur Hidayat, Farida Harahap**



DEPARTEMEN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



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

Penerbit

**Departemen Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta**

Editor-in-chief

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

Managing Editor

**A'yunin Akrimni Darojat, S.Psi., M.Psi.,  
Rilis Asterina, S.Psi., M.Psi.**

Editorial Board

**Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si  
Dr. Siti Rohmah Nurhayati, M.Si. Psikolog  
Nesya Adira, S.Psi., M.Si.**

Alamat Redaksi

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

Website

<https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/index>

E-mail

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

Dipublikasikan dua kali dalam satu tahun, pada bulan Juni dan Nopember  
Acta Psychologia merupakan jurnal ilmiah peer-reviewed yang diterbitkan Departemen 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 kehadiran Allah SWT bahwa Jurnal Acta Psychologia Departemen Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta dapat menerbitkan Volume kelima Edisi kedua pada tahun 2023 melanjutkan terbitan sebelumnya yaitu Volume keempat Edisi kedua. 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, jurnal kami menghadirkan sejumlah penelitian yang membahas isu-isu yang relevan di kalangan mahasiswa dan remaja. Tema-tema yang diangkat tidak hanya memberikan wawasan yang mendalam, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi signifikan terhadap bidang psikologi. Artikel pertama yang berjudul *Adaptasi SiNapsI Academic Engagament Scale versi Indonesia* memberikan warna untuk bidang pengukuran psikologi dan dapat digunakan untuk mengukur keterlibatan mahasiswa dalam konteks akademik. Selanjutnya kajian psikologi sosial terkait relasi pada mahasiswa dibahas dalam *Korelasi Pasangan yang Toksik dengan Hubungan Sehat Mahasiswa Berpacaran di Yogyakarta* dan *Hubungan Perilaku Selfitis dengan Imaginary Audience pada Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Kajian tentang psikologi klinis disajikan dalam artikel *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta* yang membahas tentang regulasi emosi dan perilaku makan emosional pada mahasiswa. serta dalam artikel *Self-Compassion sebagai Prediktor Perilaku Promosi Kesehatan pada Mahasiswa* yang menyoroti tentang bagaimana perilaku menyayangi diri sendiri berkontribusi pada gaya hidup sehat mental.

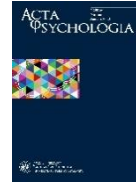
Melalui edisi ini, kami berharap pembaca dapat memperoleh wawasan baru dan mendalam mengenai berbagai aspek psikologis yang berpengaruh dalam kehidupan mahasiswa dan remaja di Indonesia. Pengelola berharap artikel-artikel pada edisi kali ini bisa memberikan kontribusi bagi dunia penelitian ilmiah.

Yogyakarta, Desember 2023

Editor in Chief

## DAFTAR ISI

<i>Sinartan Adlan Pangaribawa Hidayat</i>	Adaptasi SInAPsi academic engagement scale (SAES) versi Indonesia	65 – 78
<i>Fanya Armadhanti Farida Harahap</i>	Korelasi pasangan yang toksik dengan hubungan sehat mahasiswa berpacaran di Yogyakarta	79 – 84
<i>Adum Sekar Fatimah Azqaro Kartika Nur Fathiyah</i>	<i>Self-compassion</i> sebagai prediktor perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa	85 – 99
<i>Reisya Yustika Wijayanti Kartika Nur Fathiyah</i>	Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta	100 – 112
<i>Riyan Nur Hidayat Farida Harahap</i>	Hubungan perilaku selfitis dengan <i>imaginary audience</i> pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta	113 – 124



Research Article

## Adaptasi SInAPsi *academic engagement scale* (SAES) versi Indonesia

Sinartan Adlan Pangaribawa Hidayat

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1, Sleman, Yogyakarta, 55281

[sinartanadlan25@gmail.com](mailto:sinartanadlan25@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 15 – 03 – 2024

Accepted: 23 – 03 – 2024

Published: 17 – 05 – 2024

### ABSTRAK

Performa, hasil, dan permasalahan dalam dunia akademik salah satunya dipengaruhi oleh keterlibatan akademik. Keterlibatan akademik membawa dampak yang baik bagi siswa maupun mahasiswa. Namun konstruk *engagement* ini lebih sering diteliti dalam konteks pekerjaan sehingga diperlukan fokus dalam kontrak keterlibatan akademik. Maka dari itu untuk mendukung penelitian mengenai keterlibatan akademik diperlukan skala yang dapat mengukur kontrak dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi skala SInAPsi *Academic Engagement Scale* ke bahasa Indonesia. Langkah penelitian meliputi *forward translation, sintesis, back translation, dan back translation review*. Pengujian lapangan skala versi Bahasa Indonesia melibatkan 103 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas keseluruhan yang sangat baik yaitu 0,909 dengan indeks diskriminan yang berkisar antara 0,403- 0,869. Hal ini berarti SAES versi Indonesia merupakan skala yang reliabel dalam mengukur keterlibatan akademik.

**Keywords:** adaptasi; SAES; keterlibatan akademik; instrumen.

### ABSTRACT

Academic performance, outcomes, and challenges in the academic world are influenced by academic engagement. Academic engagement has a positive impact on both students and lecturers. However, the construct of engagement is more frequently studied in the context of work, necessitating a focus on the construct of academic engagement. As a result, a scale is required to support research on academic engagement that can adequately measure the construct. This study aims to adapt the SInAPsi Academic Engagement Scale into Indonesian. The research steps include forward translation, synthesis, back translation, and back translation review. The field testing of the Indonesian version of the scale involved 103 students from Yogyakarta State University. The findings of the study indicate that the scale has a very good overall reliability of 0,909 with discriminant indexes ranging from 0,403 to 0,869. This indicates that the Indonesian version of the SAES is a reliable scale for measuring academic engagement.

**Keywords:** adaptation; SAES; academic; engagement; instrument.

## PENDAHULUAN

*Academic engagement* merupakan aspek penting yang perlu dimiliki siswa karena hal ini berpengaruh pada kesuksesan dan performa akademik (Martínez et al., 2019; Salanova et al., 2003, 2009; Schaufeli, Salanova, et al., 2002). Selain pada performa, *engagement* juga berpengaruh pada hubungan timbal balik antara siswa dengan gurunya, orang tua, dan peer mereka (Skinner & Pitzer, 2012). Christenson et al. (2012) menyebutkan bahwa *academic/student engagement* merupakan

faktor yang sangat penting sebagai prediktor dari beberapa *outcome* akademis seperti pencapaian (*achievement*) dan *dropout* (Petričević et al., 2016). Pencapaian akademis seorang siswa mencerminkan performa akademis siswa tersebut, di mana siswa dengan pencapaian yang tinggi dapat dikatakan sebagai siswa dengan performa akademis yang baik. *Engagement* mampu memberikan pengaruh positif terhadap performa akademik (Salanova et al., 2003, 2009). Selain itu *dropout* merupakan suatu masalah yang juga sering terjadi dalam dunia akademis baik sekolah maupun perkuliahan. *Academic engagement* mampu untuk mengatasi masalah *dropout* ini. Di mana ditemukan bahwa *engagement* yang tinggi diiringi dengan menurunnya niat *dropout intention* pada siswa (Truta et al., 2018). Lalu, ditemukan juga efek dari *academic engagement* pada relasi perfeksionisme adaptif dengan flow akademik. Di mana akan meningkatkan flow akademik yang berdampak baik bagi siswa (Ljubin-Golub et al., 2018). Namun *engagement* ini tidak menetap sama pada setiap siswa, di mana banyak siswa yang mengakui mengalami kebosanan dan *disengagement* (Yazze-Mintz, dalam Petričević et al., 2016). Hal ini mengimplikasikan bahwa walaupun *engagement* memiliki pengaruh yang baik pada performa akademis namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum mencapai tingkat *engagement* yang dibutuhkan. Sehingga konstruk ini dianggap penting untuk menjadi sebuah fokus penelitian, dan oleh karena itu dibutuhkan pengukuran mengenai konstruk *academic engagement* ini.

*Engagement* merupakan suatu konstruk yang sering diteliti dalam konteks pekerjaan yang biasanya disebut sebagai *work engagement*. *Engagement* merupakan sebuah keadaan pikiran yang positif, memuaskan (*fulfilling*), dan berhubungan dengan pekerjaan yang dicirikan dengan semangat (*vigor*), dedikasi, dan absorpsi (Schaufeli, Salanova, et al., 2002). Lalu, proses *engagement* dicirikan dengan kemampuan untuk memodulasi posisi seorang individu dalam sebuah sistem sosial yang kompleks (Freda et al., 2021). Konstruk *engagement* ini terdapat juga dalam ranah akademik yang sering disebut sebagai *academic engagement* atau *student engagement*. Dalam konteks akademik, *engagement* terkait dengan kegiatan dan tugas-tugas akademik siswa (Schaufeli, Martínez, et al., 2002). Terdapat pula pengertian lain mengenai *academic engagement* yang didefinisikan sebagai interaksi mengenai ilmu yang dilakukan oleh peneliti akademis dengan organisasi non akademis yang bukan merupakan kegiatan mengajar ataupun komersialisasi (Perkmann et al., 2021). Namun dalam penelitian ini akan digunakan definisi *engagement* mengenai keterlibatan siswa atau *student/academic engagement*.

Dalam teori Schaufeli mengenai *engagement*, terdapat 3 dimensi di dalamnya yaitu *vigor*, *dedication*, dan *absorption*. *Vigor* dikarakteristikkan dengan level energi yang tinggi dan resiliensi mental ketika bekerja, kemauan untuk memberikan usaha (*effort*) dalam pekerjaannya, dan ketekunan atau kegigihan walau menemui kesulitan. *Dedikasi* merujuk pada perilaku yang sangat terlibat dalam pekerjaannya, dan merasakan perasaan yang berarti, antusiasme, inspirasi, kebanggaan, dan perasaan tertantang. *Absorpsi* dicirikan dengan konsentrasi secara penuh dan asyik bekerja secara senang hati, di mana waktu menjadi terasa berjalan lebih cepat dan seseorang dapat mengalami kesulitan dalam melepaskan diri dari pekerjaannya (Schaufeli, Salanova, et al., 2002), dalam konteks akademik pekerjaan yang terkait dengan tugas dan kegiatan akademis.

Terdapat juga teori lain mengenai dimensi dari *academic engagement* yang mencakup aspek *behavioral, emotional, dan cognitive* (Fredricks et al., 2004; Petričević et al., 2016). Fredricks et al. (2004) menjelaskan terkait tiga dimensi ini. Pertama, *behavioral engagement* mengacu pada partisipasi, mencakup keterlibatan akan kegiatan akademik ataupun sosial dan ekstrakurikuler yang dirasa penting untuk mencapai hasil akademik positif dan mencegah terjadinya *dropout*. Kedua, *emotional engagement* meliputi reaksi positif atau negatif yang ditunjukkan terhadap guru, teman kelas, akademisi, serta sekolah yang dianggap dapat menciptakan keterikatan dengan institusi dan memengaruhi kemauan untuk melakukan pekerjaan akademik. Ketiga, *cognitive engagement* menggabungkan sikap penuh perhatian dan kemauan untuk memberikan usaha yang dibutuhkan dalam memahami hal kompleks dan untuk menguasai keterampilan sulit.

Freda et al., 2021) menemukan bahwa *academic engagement* merupakan sebuah konstruk multidimensi yang tersusun atas 6 dimensi. Dimensi tersebut mencakup (1) *University value and sense of belonging*; (2) *Perception of the capability to persist in the University choice*; (3) *Value of University course*; (4) *Engagement with University Professors*; (5) *Engagement with University Peers*; (6) *Relationships between University and Relational Net*. Seperti yang dapat dibaca dalam nama dimensi, teori yang diusulkan oleh Freda et al. ini berfokus pada *academic engagement* dalam konteks perguruan tinggi. Keenam dimensi ini menjelaskan bahwa siswa yang *engaged* tidak hanya dilihat dari partisipasinya dalam akademik namun juga dari aspek lain seperti upaya, komitmen, serta keterikatan dan keterlibatan dalam hubungan baik dengan teman akademis (*academic peer*) maupun dengan pengajar (Freda et al., 2021).

SInAPsi *Academic Engagement Scale* (SAES) merupakan salah satu skala baru yang dikembangkan untuk mengukur *academic engagement* dalam konteks perguruan tinggi yang dikembangkan oleh (Freda et al., 2021). Nama SInAPsi sendiri merupakan sebuah akronim dari *Services for active participation and inclusion of university students*, yaitu nama sebuah departemen pelayanan mahasiswa di Universitas Naples Federico II di mana penelitian ini dilakukan. Pengembangan skala ini dilatarbelakangi minimnya instrumen yang reliabel mengenai *academic engagement* di Italia yang di mana instrumen tersebut berfokus pada dimensi dalam teori Fredricks et al. (2004) yang mencakup *behavioral, emotional, dan cognitive*. Sehingga diperlukan alat ukur lain yang juga reliabel untuk mengukur *academic engagement* dari segi dimensi lain. SAES sendiri didasarkan pada konsep multidimensi dari *academic engagement* yang mencakup 6 dimensi yang ditemukan oleh Freda et al. (2021). Skala ini memiliki 29 item final yang terbagi kedalam 6 dimensi tersebut. Skala ini tersedia dalam bahasa Inggris, namun belum tersedia dalam Bahasa Indonesia. Sehingga diperlukan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia jika ingin menggunakannya dalam penelitian dengan setting lokasi di Indonesia.

Skala ini dipilih karena skala ini secara khusus mengukur keterlibatan akademik di Universitas, dimana banyak skala lain yang mengukur akademik siswa sekolah. SAES juga melihat pentingnya komitmen mahasiswa pada jalur perkuliahan, dimana hal ini seringkali terlupakan pada skala lain (Freda et al., 2021). Selain itu SAES juga melihat dari sisi kualitas hubungan yang dimiliki antara mahasiswa dengan dosen dan rekan-rekannya (Freda et al., 2021).

Dalam pengembangan skala SAES, Freda et al. (2021) merangkum kritik-kritik literatur mengenai academic *engagement* dan memberikan sebuah konsep rancangan dari academic *engagement* yang dijabarkan ke dalam 11 faktor atau dimensi yang berfokus pada *engagement* dalam konteks *higher education* (Universitas). Dimensi tersebut adalah (1) *Perception of the university difficulties*; (2) *Persistence in the university choice*; (3) *Awareness of the university context*; (4) *Engagement with university peers*; (5) *Engagement with university professors*; (6) *Relationships between university and relational net*; (7) *Balance between University and private life*; (8) *Value of university*; (9) *Value of university course*; (10) *Value of being a university student*; (11) *Value of university for future professional life*. Dari rancangan dimensi mengenai academic *engagement* ini dibuat sejumlah 77 item awal yang terbagi dalam 11 dimensi tersebut. Sejumlah 77 item awal ini diujikan pada sampel utama berjumlah 680 mahasiswa ( $n=680$ ) dan sampel tambahan berjumlah 312 mahasiswa ( $n=312$ ). Partisipan juga diminta untuk mengisi beberapa instrumen yang selanjutnya akan digunakan untuk analisis validitas konstruk dan validitas kriteria. Selanjutnya dalam penelitian dihasilkan alat ukur dengan 29 item final (SAES) yang terbagi dalam 6 dimensi meliputi (1) *University value and sense of belonging*; (2) *Perception of the capability to persist in the University choice*; (3) *Value of University course*; (4) *Engagement with University Professors*; (5) *Engagement with University Peers*; (6) *Relationships between University and Relational Net*. Item sisanya dieliminasi karena banyak yang tidak memenuhi kriteria psikometri item baik dari segi reliabilitas hingga loading factor.

Properti psikometri dari konstruk SAES telah teruji dan menunjukkan hasil yang baik. Validitas konstruk dari SAES meliputi validitas konvergen dan diskriminan. Validitas konvergen secara keseluruhan menunjukkan hasil yang baik. Meskipun validitas konvergen dari faktor/dimensi 1 dan 6 kurang memuaskan, namun masih dapat diterima karena nilai AVE hanya sedikit berada di bawah batas 0,50 dan memiliki nilai CR di atas 0,70 (Freda et al., 2021). Validitas diskriminan juga terbukti dalam pengujian. Semua nilai CR berada di atas batas 0,70 yang artinya menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima untuk setiap faktor (Freda et al., 2021). Validitas konstruk juga dibuktikan dengan semua faktor yang menunjukkan korelasi positif dengan dimensi dalam University Student *Engagement* Inventory (USEI). Freda et al. (2021) menjelaskan bahwa secara keseluruhan SAES menunjukkan validitas kriteria yang baik, di mana konstruk academic *engagement* yang diukur menggunakan SAES berfungsi sebagai variabel yang relevan yang memiliki asosiasi kuat dengan variabel akademis penting yang lain.

Properti psikometri yang baik ini menjadikan skala ini cukup reliabel dalam mengukur academic *engagement*. Namun belum adanya versi bahasa Indonesia membuat alat ini tidak dapat digunakan dalam penelitian dengan setting lokasi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi SAES ke dalam bahasa Indonesia.



## METODE

### *Waktu dan Tempat*

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta mulai dari tanggal 28 Agustus 2023 hingga 7 Desember 2023. Penelitian dilakukan kepada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

### *Partisipan*

Sebanyak 103 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta berpartisipasi dalam pengujian lapangan penelitian ini. Mahasiswa berasal dari 8 fakultas yang terdapat di UNY dengan jumlah paling besar berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi sebanyak 40 orang (38.8%). Usia partisipan berkisar antara 17-22 tahun (mean=19,2; SD: 1,11). Mayoritas partisipan adalah perempuan dengan jumlah 75 orang (72.8%) sedangkan laki-laki sejumlah 28 orang (27.2%). Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui media *google form*.

### *Langkah Penelitian*

Pada proses adaptasi dalam penelitian ini melalui beberapa tahap yaitu: (1) pencarian izin untuk melakukan adaptasi, skala ini memiliki lisensi yang mengatur kebebasan penggunaan dan adaptasi sehingga proses adaptasi dapat langsung dilakukan tanpa permintaan izin tersendiri pada pengembang skala, (2) proses *forward translation* yang dilakukan oleh dua orang penerjemah, (3) proses sintesis untuk menggabungkan dua hasil terjemahan menjadi satu hasil terjemahan Bahasa Indonesia, (4) proses *back translation* dari hasil terjemahan Bahasa Indonesia kembali ke bahasa asli oleh satu orang penerjemah, (5) pelaksanaan *pilot test* untuk pengujian awal kepada 15-30 responden, (6) proses *field test* yang melibatkan 100 orang mahasiswa, (7) proses analisis psikometri pada hasil *field test*, (8) *review* hasil analisis dan pengujian untuk finalisasi skala.

### *Instrumen*

SAES terdiri dari sejumlah 29 item yang terbagi ke dalam 6 dimensi. Keenam dimensi tersebut meliputi (1) *University value and sense of belonging*; (2) *Perception of the capability to persist in the University choice*; (3) *Value of University course*; (4) *Engagement with University Professors*; (5) *Engagement with University Peers*; (6) *Relationships between University and Relational Net*. Instrumen menggunakan skala likert berjumlah 5 poin yang terdiri dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju.

Tabel 1. Reliabilitas & Spesifikasi SInAPsi Academic *Engagement Scale (SAES)*

Dimensi/Faktor	Item	Cronbach's Alpha
<i>University value and sense of belonging</i>	6 item	0,83
<i>Perception of the capability to persist in the University choice*</i>	4 item	0,81
<i>Value of University course</i>	7 item	0,90
<i>Engagement with University Professors</i>	4 item	0,82
<i>Engagement with University Peers</i>	5 item	0,83
<i>Relationships between University and Relational Net</i>	3 item	0,78

\*= Dimensi dengan item diskor terbalik (*unfavorable*)

### *Teknik Analisis*

Dalam analisis psikometri dilakukan beberapa analisis: (1) perhitungan pada indeks diskriminan dari item, dan (2) Cronbach's Alpha untuk memperkirakan koefisien reliabilitas dari skala yang telah diadaptasi, (3) *Confirmatory Factor Analysis* untuk menguji model 6 faktor dalam skala asli serta untuk menguji model 6 faktor pada skala versi Bahasa Indonesia. Indeks fit CFA menggunakan kriteria dari Hu & Bentler (1999). Seluruh analisis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software* analisis data The Jamovi Project versi 2.3.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Forward Translation*

Pada penerjemahan item dimensi *University value and sense of belonging*, terdapat beberapa terjemahan dan pilihan kata yang berbeda. Perbedaan ditemukan pada terjemahan item 1 kata “good” yang diterjemahkan menjadi “cocok” dan “bagus”. Namun untuk lebih menyesuaikan dengan makna peneliti memiliki kata “baik”. Pada item 2, untuk lebih menggambarkan maksud item, dilakukan perubahan terjemahan “kampus” menjadi “perkuliahan”. Pada item 3, terdapat perbedaan pada “great opportunity” yang kemudian dipilih terjemahan “kesempatan besar” karena lebih cocok. Pada item 5, terjemahan dari “take university education seriously” diterjemahkan dengan pilihan kata berbeda namun maknanya hampir serupa. Terjemahan 1 “menjalani Pendidikan di universitas dengan sungguh-sungguh” dipilih karena lebih sering digunakan.

Pada item dimensi *Perception of the capability to persist in university choice*, terjemahan sudah sesuai namun terdapat perbedaan pilihan kata. Seperti pada item 9, “than go to university” diterjemahkan “daripada berkuliah”. Adapun penerjemah menerjemahkan “dibanding pergi kuliah”. Terjemahan 1 dipilih karena dinilai lebih sesuai. Kemudian pada item dimensi *Value of University course*, hanya 1 item memiliki terjemahan yang cukup berbeda yaitu item 12. Perbedaan ditemukan pada terjemahan “opportunity for me”, di mana penerjemah 1 menerjemahkan “memberikan saya kesempatan” dan penerjemah 2 “sebuah peluang untuk saya”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia peluang dan kesempatan memiliki arti yang sama, namun dari segi susunan kalimat, terjemahan 2 dirasa lebih cocok dan sesuai.

Pada item dimensi *Engagement with University Professors*, perbedaan terjadi pada terjemahan “teacher” dimana penerjemah 1 menerjemahkan sebagai “pengajar” sedangkan penerjemah 2 menerjemahkan “dosen”. Kata “dosen” dipilih karena lebih familiar dan sering digunakan di konteks perkuliahan di Indonesia. Lalu pada item 20, “bersedia” dan “meluangkan waktu” memiliki makna yang mirip dalam konteks ini, namun bersedia dinilai lebih efektif. Selanjutnya dalam terjemahan “work” kata “tugas” lebih umum digunakan dalam perkuliahan. Pada item 21, kata “menjelaskan” secara simpel dinilai lebih baik dalam menyampaikan maksud item sebenarnya. Adapun untuk item dimensi *engagement with university peers* dan dimensi *relationships between university and relational net* terjemahan yang dihasilkan cukup sepadan.

*Back Translate & Review*

Proses back translation review dilakukan oleh peneliti sebagai manajer proyek dan oleh dosen Psikologi UNY sebagai pembimbing dari penelitian ini dimana review oleh dosen dikirimkan melalui email. Dalam proses ini item dinilai telah memiliki makna yang serupa dengan item asli.

*Hasil Tes Pilot*

Dalam studi awal ini dilibatkan sebanyak 17 mahasiswa UNY dengan rentang usia 17-21 tahun (mean= 20,4; SD: 0,786). Dari hasil pilot test ini, menunjukkan dimensi 2 dan 6 kurang memenuhi kriteria reliabilitas yaitu 0,7 (Furr & Bacharach, 2014). Namun secara keseluruhan sudah memenuhi reliabilitas yang baik sebesar 0,896 (lihat tabel 3). Dilakukan pula *cognitive debriefing* untuk melihat abiguitas dari item. Hasil *cognitive debriefing* menemukan bahwa terjemahan item 7 (Saya akan langsung meninggalkan Universitas jika saya memiliki pilihan lain) dinilai sedikit ambigu sehingga direvisi menjadi “Saya akan langsung berhenti kuliah jika saya memiliki pilihan lain”.

*Hasil Confirmatory Factor Analysis Pengujian Lapangan*

Uji analisis CFA dilakukan pada model 6 faktor yang sesuai dengan skala asli. Pengujian CFA menghasilkan indeks fit yang kurang memenuhi kriteria, namun indeks fit dari model 6 faktor menunjukkan hasil yang marginal. Pada model 6 faktor CFI menunjukkan 0,817 dimana ini sudah dapat dikatakan lolos kriteria atau *permissible* (Hu & Bentler, 1999). Selanjutnya TLI pada sama sekali tidak memenuhi atau mendekati kriteria fit. Dari segi SRMR, model 6 faktor juga sangat marginal yaitu 0,091. RMSEA model 6 faktor berada dalam tingkat moderat yaitu 0,089 (Hu & Bentler, 1999). Meskipun tidak semua indeks fit memenuhi kriteria yang baik, namun model 6 faktor terbukti memiliki indeks fit yang mendekati kriteria. Oleh karena hal ini, maka model 6 faktor sesuai blueprint awal dianggap sudah sesuai untuk digunakan. Seluruh item hasil adaptasi juga memiliki loading faktor berkisar dari 0,489 – 0,919 (lihat tabel 3).

Tabel 2. Indeks fit hasil uji CFA

No	Model	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
1	6 Faktor	0,817	0,795	0,091	0,089

Tabel 3. Item asli dan Item Final dari SAES

No	Item Asli	Item Final	Loading Factor
<b>University value and sense of belonging</b>			
1	<i>I think University is good for me</i>	Saya pikir universitas baik untuk saya	0,732
2	<i>Despite the difficulties I sometimes encounter in university life, I think it is worth continuing my studies</i>	Meskipun terkadang saya mengalami kesulitan dalam kehidupan perkuliahan, saya rasa melanjutkan studi saya adalah pilihan yang tepat	0,500
3	<i>Going to University is a great opportunity for me</i>	Berkuliah di Universitas merupakan kesempatan besar bagi saya	0,603
4	<i>University has a great importance in my life</i>	Universitas memiliki makna yang penting dalam hidup saya	0,690
5	<i>I take University education seriously</i>	Saya menjalani pendidikan di Universitas dengan sungguh-sungguh	0,593
6	<i>University engagement is part of my life plans</i>	Terlibat dalam kegiatan universitas adalah bagian dari rencana hidup saya	0,660
<b>Perception of the capability to persist in University choice</b>			
7	<i>I'd leave University right away if I had an alternative (R)</i>	Saya akan langsung berhenti kuliah jika saya memiliki pilihan lain (R)	0,551
8	<i>Sometimes I think about leaving university (R)</i>	Terkadang saya berpikir untuk meninggalkan Universitas (kuliah) (R)	0,759
9	<i>I'd better do other things than go to University (R)</i>	Saya lebih baik melakukan hal lain daripada berkuliah (R)	0,804
10	<i>In my opinion, University education is not worth all the time, money and effort it takes me (R)</i>	Menurut saya, pendidikan Universitas tidak sebanding dengan waktu, biaya dan usaha yang telah saya keluarkan (R)	0,489
<b>Value of University course</b>			
11	<i>I'm sure the degree course I'm attending is the right place for me</i>	Saya yakin jurusan yang sedang saya tempuh sekarang adalah jurusan yang tepat bagi saya	0,811
12	<i>The course of study I'm attending is an opportunity for me</i>	Jurusan studi saya sekarang adalah sebuah peluang untuk saya	0,804
13	<i>I am convinced that my decision to enroll in this University was the right one for me</i>	Saya meyakini keputusan saya untuk berkuliah di Universitas ini adalah keputusan yang tepat	0,530
14	<i>I find my studies very significant for my professional plans</i>	Saya merasa studi saya saat ini sangat penting untuk rencana profesional saya	0,611
15	<i>I like the course of study I'm attending</i>	Saya menyukai jurusan kuliah yang sedang saya jalani	0,804
16	<i>The course of study I'm attending is functional to the achievement of my professional goals</i>	Jurusan kuliah saya sekarang berguna untuk mencapai tujuan profesional saya	0,836
17	<i>The course of study I'm attending is interesting</i>	Jurusan kuliah saya sekarang menarik	0,783
<b>Engagement with University Professors</b>			
18	<i>My teachers are interested in my opinions and what I say</i>	Dosen-dosen saya tertarik dengan pendapat dan apa yang saya katakan	0,679
19	<i>My teachers respect me as a person</i>	Dosen-dosen saya menghargai saya sebagai manusia	0,831

No	Item Asli	Item Final	Loading Factor
20	<i>Teachers are usually available to discuss my work</i>	Dosen-dosen biasanya bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi mengenai tugas saya	0,740
21	<i>Teachers clarify what they expect of us students</i>	Dosen-dosen menjelaskan apa yang mereka harapkan dari mahasiswanya	0,695
<b>Engagement with University Peers</b>			
22	<i>I feel like I'm part of a group of friends at university</i>	Saya merasa bahwa saya adalah bagian dari kelompok pertemanan di kampus	0,761
23	<i>I like to meet friends at university</i>	Saya senang bertemu teman-teman di kampus	0,818
24	<i>I've made meaningful friends with some college colleagues</i>	Saya menjalin hubungan pertemanan yang bermakna dengan rekan-rekan mahasiswa saya	0,919
25	<i>I have good relationships with my university colleagues</i>	Saya memiliki hubungan yang baik dengan rekan-rekan mahasiswa yang lain	0,883
26	<i>Studying with other students is useful to me</i>	Belajar dengan mahasiswa lain bermanfaat untuk saya	0,660
<b>Relationships between University and Relational Net</b>			
27	<i>I talk about my professional plans with my friends</i>	Saya membicarakan tentang rencana profesional saya dengan teman-teman saya	0,587
28	<i>I talk about my professional plans with my family</i>	Saya membicarakan tentang rencana profesional saya dengan keluarga saya	0,801
29	<i>I discuss with my family about my University path</i>	Saya berdiskusi dengan keluarga saya tentang jalur perkuliahan saya	0,794

#### Hasil Reliabilitas Uji Lapangan

Pada pengujian lapangan pada 103 partisipan (N=103), hasil reliabilitas dari SAES versi Indonesia menunjukkan reliabilitas keseluruhan yang sangat baik yaitu 0,909. Daya beda tiap item baik dan menunjukkan di atas 0,3; namun dimensi *Perception of the capability to persist in University choice* memiliki daya beda yang kurang dimana item 8 & 10 marginal (0,275 & 0,298) serta item 7 & 9 dibawah standar (0,069 & 0,191). Dimensi ini awalnya dipertimbangkan untuk di eliminasi. Namun pengujian daya beda yang terpisah tiap dimensi menunjukkan bahwa daya beda di dimensi ini berkisar dari 0,436- 0,638 sehingga item ini diputuskan untuk tetap diikuti sertakan pada skala akhir. Sehingga blueprint awal dan akhir dalam adaptasi ini tetap sama.

Tabel 4. Reliabilitas Cronbach's Alpha

Dimensi/Faktor	Cronbach's Alpha N= 17	Cronbach's Alpha N= 103
<i>University value and sense of belonging</i>	0,801	0,786
<i>Perception of the capability to persist in the University choice</i>	0,592	0,741
<i>Value of University course</i>	0,909	0,883
<i>Engagement with University Professors</i>	0,743	0,820
<i>Engagement with University Peers</i>	0,890	0,902
<i>Relationships between University and Relational Net</i>	0,640	0,741

Hasil reliabilitas dari SAES versi Indonesia menunjukkan reliabilitas keseluruhan yang sangat baik yaitu 0,909. Daya beda tiap item baik dan menunjukkan di atas 0,3; namun dimensi *Perception of the capability to persist in university choice* memiliki daya beda yang kurang

dimana item 8 & 10 marginal (0,275 & 0,298) serta item 7 & 9 dibawah standar (0,069 & 0,191). Dimensi ini awalnya dipertimbangkan untuk di eliminasi. Namun pengujian daya beda yang terpisah tiap dimensi menunjukkan bahwa daya beda di dimensi ini berkisar dari 0,436- 0,638 sehingga item ini diputuskan untuk tetap diikut sertakan pada skala akhir. Sehingga blueprint awal dan akhir dalam adaptasi ini tetap sama.

### ***Diskusi***

Berdasarkan hasil analisis faktor, SAES versi Indonesia memiliki struktur model 6 faktor mendekati fit sesuai dengan struktur skala versi asli. Model 6 faktor yang terdapat pada skala asli memiliki reliabilitas tiap dimensinya yang baik dengan hanya satu dimensi yang sedikit dibawah standar sebesar 0,78 (Freda et al., 2021). Sedangkan pada versi bahasa Indonesia, terdapat 3 dimensi yang memiliki reliabilitas sebesar 0,741-0,786 meskipun reliabilitas keseluruhan sudah sangat baik yaitu 0,909. Hal ini menunjukkan perbedaan reliabilitas dengan skala asli dimana skala versi bahasa Indonesia ini sangat reliabel secara keseluruhan namun sedikit kurang reliabel jika melihat per dimensinya.

Skala SAES versi asli sendiri dioperasikan menggunakan 5 poin skala likert (Passeggia et al., 2023). Merujuk dari hal ini, skala SAES versi Indonesia ini juga menggunakan 5 poin skala likert dengan pilihan mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Selain itu *scoring* dari skala ini dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dari tiap dimensi maupun keseluruhan (Freda et al., 2021). Metode skoring pada versi bahasa Indonesia juga sama seperti pada skala asli. Hal ini karena skoring pada skala asli dirasa sudah sesuai.

Selanjutnya mengenai keterbatasan dan kekurangan penelitian rasanya perlu untuk dibahas dalam diskusi ini. Pertama, penelitian ini memiliki jumlah sampel dengan cakupan yang minim dikarenakan keterbatasan peneliti. Adapun untuk penelitian lebih lanjut, SAES Indonesia dapat digunakan pada sampel yang lebih besar dengan kategori responden yang lebih bervariasi. Selain itu, bukti validitas lain misalnya bukti validitas berdasar hubungan dengan variabel lain dapat dilakukan di penelitian selanjutnya untuk memperkuat interpretasi dari skor yang dihasilkan SAES versi Indonesia. Hal ini diperkuat dengan tujuan dikembangkan SAES yaitu untuk dapat menghasilkan data mengenai keterlibatan akademik yang dapat memprediksi hubungan dengan variabel lain. Hal ini sangat berguna misalnya untuk penelitian mengenai keterlibatan akademik maupun asesmen mengenai konstruk ini.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa SAES versi Indonesia dapat menjadi opsi instrument untuk mengukur keterlibatan akademik mahasiswa. Dari segi bukti validitas berdasar struktur internal, SAES versi Indonesia memiliki model 6 faktor yang mendekati fit. Kemudian dari segi reliabilitas, SAES Indonesia memiliki reliabilitas yang memuaskan.

**REFERENSI**

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Christenson, S., Reschly, A. L., & Wylie, C. (2012). *Handbook of research on student engagement* (Vol. 840). Springer.
- Freda, M. F., De Luca, &, Raffaele, P., Esposito, G., Ragozini, G., & Testa, I. (2021). A new measure for the assessment of the university engagement: The SInAPSi academic engagement scale (SAES). *Current Psychology*, 42, 9674–9690. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02189-2>/Published
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Furr, R. M., & Bacharach, V. R. (2014). *Psychometrics: An introduction* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Peluang*. Kbbi.Web.Id Dictionary. Retrieved December 6, 2023, from <https://kbbi.web.id/peluang>
- Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Jurčec, L. (2018). Flow in the academic domain: The role of perfectionism and engagement. *Asia-Pacific Education Researcher*, 27(2), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s40299-018-0369-2>
- Martínez, I. M., Youssef-Morgan, C. M., Chambel, M. J., & Marques-Pinto, A. (2019). Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and psychological capital resources. *Educational Psychology*, 39(8), 1047–1067. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1623382>
- Passeggia, R., Testa, I., Esposito, G., Picione, R. D. L., Ragozini, G., & Freda, M. F. (2023). Examining the relation between first-year university students' intention to drop-out and academic engagement: The role of motivation, subjective well-being and retrospective judgements of school experience. *Innovative Higher Education*, 48(5), 837–859. <https://doi.org/10.1007/s10755-023-09674-5>
- Perkmann, M., Salandra, R., Tartari, V., McKelvey, M., & Hughes, A. (2021). Academic engagement: A review of the literature 2011-2019. *Research Policy*, 50(1). <https://doi.org/10.1016/j.respol.2020.104114>
- Petričević, E., Ljubin Golub, T., & Rován, D. (2016). Development and validation of the Academic Engagement Scale (AES). *12th Alps-Adria Psychology Conference*.
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., Martínez, I. M., & Schaufeli, W. B. (2003). Perceived collective efficacy, subjective well-being and task performance among electronic work

- groups: An experimental study. *Small Group Research*, 34(1), 43–73. <https://doi.org/10.1177/1046496402239577>
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2009). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Skinner, E. A., & Pitzer, J. R. (2012). Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience. In *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 21–44). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_2)
- Sofroniou, N., & Hutcheson, G. D. (1999). *The multivariate social scientist: Introductory statistics using generalized linear models*. The Multivariate Social Scientist.
- The Jamovi Project. (2022). *Jamovi* (2.3).
- Truta, C., Parv, L., & Topala, I. (2018). Academic engagement and intention to drop out: Levers for sustainability in higher education. *Sustainability (Switzerland)*, 10(12), 4637. <https://doi.org/10.3390/su10124637>



---

## SKALA SinAPsi Academic Engagement Scale Versi Bahasa Indonesia

### A. Instruksi

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan mengenai persepsi anda terhadap dunia perkuliahan anda sendiri. Dimohon untuk membaca tiap pernyataan dengan seksama dan hati-hati, lalu lingkarilah nomor yang sesuai dengan sejauh mana anda setuju dengan pernyataan tersebut.

### B. Skoring

Cara skoring pada versi Bahasa Indonesia dapat dilakukan dengan menghitung total skor keseluruhan. Perhatikan item dengan tanda (R) yang merupakan *unfavorable items* dan **harus** diskor terbalik.

### C. Norma

Skala ini menggunakan norma hipotetik, sebagai berikut:

Interpretasi	Kriteria
Rendah	$X < 67,7$
Sedang	$67,7 < X < 106,3$
Tinggi	$X > 106,3$

Note: juga dapat dibulatkan dari 67,7 ke 68 dan 106,3 ke 106.

### D. Skala Versi Bahasa Indonesia

Halaman Selanjutnya

	1	2	3	4	5
	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Sedikit Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1. Saya pikir universitas baik untuk saya	1	2	3	4	5
2. Meskipun terkadang saya mengalami kesulitan dalam kehidupan perkuliahan,	1	2	3	4	5
3. Berkuliah di Universitas merupakan kesempatan besar bagi saya	1	2	3	4	5
4. Universitas memiliki makna yang penting dalam hidup saya	1	2	3	4	5
5. Saya menjalani pendidikan di Universitas dengan sungguh-sungguh	1	2	3	4	5
6. Terlibat dalam kegiatan universitas adalah bagian dari rencana hidup saya	1	2	3	4	5
7. Saya akan langsung berhenti kuliah jika saya memiliki pilihan lain (R)	1	2	3	4	5
8. Terkadang saya berpikir untuk meninggalkan Universitas (kuliah) (R)	1	2	3	4	5
9. Saya lebih baik melakukan hal lain daripada berkuliah (R)	1	2	3	4	5
10. Menurut saya, pendidikan Universitas tidak sebanding dengan waktu, biaya dan usaha yang telah saya keluarkan (R)	1	2	3	4	5
11. Saya yakin jurusan yang sedang saya tempuh sekarang adalah jurusan yang	1	2	3	4	5
12. Jurusan studi saya sekarang adalah sebuah peluang untuk saya	1	2	3	4	5
13. Saya meyakini keputusan saya untuk berkuliah di Universitas ini adalah keputusan yang tepat	1	2	3	4	5
14. Saya merasa studi saya saat ini sangat penting untuk rencana profesional saya	1	2	3	4	5
15. Saya menyukai jurusan kuliah yang sedang saya jalani	1	2	3	4	5
16. Jurusan kuliah saya sekarang berguna untuk mencapai tujuan profesional saya	1	2	3	4	5
17. Jurusan kuliah saya sekarang menarik	1	2	3	4	5
18. Dosen-dosen saya tertarik dengan pendapat dan apa yang saya katakan	1	2	3	4	5
19. Dosen-dosen saya menghargai saya sebagai manusia	1	2	3	4	5
20. Dosen-dosen biasanya bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi mengenai	1	2	3	4	5
21. Dosen-dosen menjelaskan apa yang mereka harapkan dari mahasiswanya	1	2	3	4	5
22. Saya merasa bahwa saya adalah bagian dari kelompok pertemanan di kampus	1	2	3	4	5
23. Saya senang bertemu teman-teman di kampus	1	2	3	4	5
24. Saya menjalin hubungan pertemanan yang bermakna dengan rekan-rekan	1	2	3	4	5
25. Saya memiliki hubungan yang baik dengan rekan-rekan mahasiswa yang lain	1	2	3	4	5
26. Belajar dengan mahasiswa lain bermanfaat untuk saya	1	2	3	4	5
27. Saya membicarakan tentang rencana profesional saya dengan teman-teman	1	2	3	4	5
28. Saya membicarakan tentang rencana profesional saya dengan keluarga saya	1	2	3	4	5
29. Saya berdiskusi dengan keluarga saya tentang jalur perkuliahan saya	1	2	3	4	5

R= unfavorable item (skor terbalik)



*Research Article*

## Korelasi pasangan yang toksik dengan hubungan sehat mahasiswa berpacaran di Yogyakarta

**Fanya Armadhanti\*, Farida Harahap**

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

### Article Information

Submitted: 19 – 07 – 2022  
Accepted: 19 – 03 – 2024  
Published: 20 – 06 – 2024

### ABSTRAK

Banyaknya pasangan terutama mahasiswa belum mengetahui pentingnya memiliki pasangan yang tepat dalam mewujudkan hubungan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara pasangan toksik dan hubungan yang sehat pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Subjek dalam penelitian berjumlah 100 orang mahasiswa Yogyakarta yang sedang menjalani pacaran minimal 3 bulan. Instrumen penelitian adalah skala pasangan toksik dan skala hubungan sehat. Analisis data penelitian dilakukan dengan analisis korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan kategorisasi pasangan toksik berada pada tingkat rendah dan kategorisasi hubungan sehat berada pada tingkat tinggi. Diketahui juga bahwa pasangan toksik memiliki korelasi dengan hubungan sehat yang bersifat negatif dengan nilai korelasi sebesar  $r = -0,424$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa skor pasangan toksik yang rendah berkaitan dengan skor hubungan sehat yang tinggi pada mahasiswa Yogyakarta.

**Kata kunci:** pacaran, pasangan toksik, hubungan sehat

### ABSTRACT

Many couples, especially university students, do not know the importance of having the right partner in realizing a healthy relationship. This study aims to determine the relationship between toxic couples and healthy relationships in college students. This research is a quantitative correlational research. The subjects in the study amounted to 100 Yogyakarta students who were in a dating relationship for at least 3 months. The research instruments were the toxic partner scale and the healthy relationship scale. The research data were analyzed using Pearson correlation analysis. The results showed that the categorization of toxic couples was at a low level and the categorization of healthy relationships was at a high level. It is also known that toxic couples have a correlation with healthy relationships that is negative with a correlation value of  $r = -0.424$ . It can be concluded that a low toxic partner score is related to a high healthy relationship score in Yogyakarta students.

**Keywords:** *dating, toxic couples, healthy relationships*



## PENDAHULUAN

Mahasiswa mulai menjalani hubungan pacaran yang serius ketika beranjak dewasa (deVito, 2012). Hubungan pacaran pada dewasa awal, merupakan hal yang normal karena sudah menjadi proses perkembangan di usianya untuk mulai memilih pasangan (Santrock, 2011; Christopher, Poulsen, & McKenney, 2015). Hubungan yang dijalin pada saat masa dewasa awal diharapkan dapat menjadi gambaran bagaimana akan melanjutkan hubungan kedepannya. Dalam menjalani proses tersebut, hubungan yang dijalin sebaiknya dalam bentuk hubungan yang sehat. Data menunjukkan bahwa mahasiswa akan mencoba untuk mewujudkan hubungan sehat yang serius dalam masa pencarian pasangannya (Meier & Allen, 2009). Individu yang menjalani hubungan sehat akan mengalami lebih sedikit masalah, baik itu secara fisik ataupun psikologis (Braithwaite, Delevi, & Fincham, 2010).

Dalam proses menjalin hubungan romantis, tidak dipungkiri bahwa individu bisa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat (Sekarlina & Margaretha, 2013). Hubungan tidak sehat dapat diidentifikasi dengan adanya pasangan yang toksik. Indikator seseorang telah menjalani hubungan dengan pasangan toksik yaitu ketika hubungan ditandai dengan munculnya perilaku-perilaku “beracun” yang merusak atau mengganggu secara fisik maupun psikis (Forenza, 2017). Hubungan tidak sehat dipenuhi rasa tidak hormat, adanya kesenjangan, ketakutan, kekerasan, masalah kesehatan mental pada salah satu atau keduanya, dan tidak adanya tanggung jawab adalah tanda-tanda bahwa hubungan dijalani dengan pasangan yang toksik (Byrd, 2009). Reilley dalam Eckstain et al., (2004), menggambarkan pasangan toksik yaitu jika hanya bergantung pada salah satu pasangan. Individu yang menjalani hubungan yang penuh dengan masalah maka akan berdampak bagi fisik, psikologis, bahkan kehidupan sosialnya (Ackard, Neumark-Sztaine, & Hannan, 2003; Ammar & Gennaro, 2005).

Istilah pasangan toksik sudah banyak disosialisasikan di berbagai media. Banyak definisi terkait pasangan toksik. Hal tersebut membuat kebingungan dalam mengenali indikator pasangan yang toksik, (Hill, 2018). Pengertian dan istilah pasangan toksik dalam pengukuran psikologis terbilang masih baru dan indikator perilaku tersebut masih terlalu luas. Untuk itu, penelitian ini mencoba menyusun alat ukur pasangan toksik dengan membuat indikator yang disampaikan oleh Glass (1995) yaitu berdasarkan indikator perlakuan pasangan toksik terhadap pasangannya.

Menurut Graham et al (1995) profil dari pasangan yang toksik selain melakukan bentuk-bentuk perilaku toksik, pelaku juga melakukan kebaikan-kebaikan pada korbannya. Korban merasa perilaku buruk yang dilakukan pelaku tertutupi oleh kebaikan setelahnya. Korban juga mengalami beberapa distorsi kognitif seperti merasa pantas diperlakukan buruk oleh pasangan dan merasa bahwa pelaku membutuhkan dirinya untuk mengubah perilaku buruknya (Walster, 1971).



Pemikiran yang dimiliki korban menjadikannya tidak bisa membedakan apakah yang dilakukan pasangannya hal baik atau buruk. Keadaan tersebut menjadi masalah teoritis, karena mahasiswa terlebih yang menjadi korban perlu mengetahui secara jelas perilaku atau sikap apa saja yang membuat pasangan dikatakan sebagai pasangan yang toksik.

Berdasarkan riset Komnas Perempuan Indonesia 2020, masih ada 10,3% pasangan yang mengalami ketegangan dalam hubungan dengan tingkat kerentanan pada pasangan belum menikah sebesar 2,5%. Besaran angka tersebut menjadi masalah empiris yang menunjukkan bahwa bentuk hubungan yang sehat perlu ditingkatkan lagi dalam hubungan. Ketika salah satu dari pasangan sudah mengetahui banyaknya dampak negatif tetapi masih bertahan dalam hubungan tersebut, maka mereka mengalami ikatan fantasi. Ikatan fantasi atau *fantasy bond* adalah ilusi dalam hubungan yang diciptakan antara dua orang untuk membantu meringankan ketakutan individu mereka dengan membuat koneksi yang salah (Firestone, 1984). Ikatan fantasi membuat pasangan *denial* dengan keadaan hubungan mereka yang sebenarnya. Hal tersebut akan memunculkan pasangan toksik yang hanya sekedar menjalani hubungan terlepas dari apakah pasangan tersebut baik atau tidak untuk dirinya sendiri. Berdasarkan pemaparan di atas, perlu diketahui gambaran pasangan yang toksik dan hubungan sehat pada mahasiswa serta hubungan antara kedua hal tersebut.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi, karena penelitian ini berfokus pada hubungan dari kedua variabel tersebut.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Februari 2021 hingga Mei 2021.

### *Partisipan*

Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa dari berbagai universitas di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* yang mengacu pada pertimbangan atau kriteria tertentu, (Sugiyono, 2018). Kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa berusia 18-23 tahun yang sedang menjalani relasi berpacaran minimal 3 bulan.

### *Instrumen*

Terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu skala identifikasi pasangan toksik dan skala hubungan sehat yang berupa skala Likert dengan rentang nilai 1 sampai 4 dengan dua variasi item



yaitu *favorable* item dan *unfavorable* item. Skala identifikasi pasangan toksik disusun berdasarkan teori Glass (1995) yang dikembangkan melalui gejala-gejala pasangan toksik, yaitu gejala emosional, gejala perilaku, gejala fisik, dan gejala komunikasi. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi skor toksik yang diidentifikasi oleh pasangannya. Skala hubungan sehat disusun berdasarkan teori Debnam (2014) yang dikembangkan melalui aspek-aspek hubungan sehat, yaitu kepercayaan, komunikasi, kompromi, dan respek. Skala identifikasi pasangan toksik dan skala hubungan sehat dilakukan uji validitas isi dengan bantuan expert judgement dan uji validitas butir dengan korelasi total. Berdasarkan hasil korelasi item total ditemukan bahwa skala pasangan toksik mengalami perubahan pada 5 item dan skala hubungan sehat mengalami perubahan pada 1 item. Adapun reliabilitas dari skala pasangan toksik yaitu 0,94 dan skala kecemasan 0,92.

### *Prosedur*

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

### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat pasangan toksik dan hubungan sehat mahasiswa, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh dari 100 mahasiswa di Yogyakarta yang sedang menjalani relasi berpacaran minimal 3 bulan melalui kuesioner *online*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berusia 18-23 tahun, dengan jumlah partisipan laki-laki 15 orang dan partisipan perempuan 85 orang.

Hasil uji normalitas data pada variabel pasangan toksik dan hubungan sehat pada mahasiswa yang dianalisis dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test yaitu 0,07 dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ). Hasil uji linearitas menunjukkan angka  $\text{sig} < 0,001$  dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel pasangan toksik dengan variabel hubungan sehat. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi Pearson terhadap dua variabel menunjukkan angka  $r = -0,424$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel pasangan toksik dan variabel hubungan sehat pada mahasiswa memiliki hubungan yang bersifat negatif.



# Acta Psychologia

ISSN 2746-122X (Online)  
Vol. 05, No. 02, 2023, pp. 79-84  
Available online at:  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>



Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara variabel pasangan toksik dan hubungan sehat pada mahasiswa. Rendahnya skor pasangan toksik berkaitan dengan tingginya skor hubungan sehat pada mahasiswa. Oleh karena itu, tinggi rendahnya skor pasangan toksik dapat mempengaruhi bentuk relasi berpacaran mahasiswa. Pasangan toksik adalah seseorang yang tidak pernah mendukung, dan mengacaukan upaya pasangannya untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif (Glass, 1995). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, subjek tidak mengalami ciri-ciri dari akibat perilaku pasangan toksik. Mahasiswa Yogyakarta memiliki persepsi pasangan toksik yang rendah (89%), tentu berkaitan dengan hubungan sehat yang tinggi (87%). Hubungan yang sehat adalah keadaan hubungan yang diisi dengan kepercayaan, komunikasi, saling menghargai & menghormati, dan kompromi (Debnam, 2014). Pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan mahasiswa yang cukup menggambarkan aspek- aspek hubungan sehat. Berdasarkan analisis korelasi di atas, menunjukkan kesesuaian dengan hasil analisis deskriptif variabel yang dilakukan peneliti. Seperti definisi pasangan toksik dan hubungan yang sehat yang mencerminkan perilaku berkebalikan.

Selain dilakukan analisis untuk mencari hubungan kedua variabel, dilakukan juga perhitungan sumbangan efektif. Didapatkan hasil koefisien determinan sebesar 0,18. Artinya baik variabel pasangan toksik atau hubungan yang sehat saling memiliki sumbangan efektif sebesar 18%. Kemudian 82% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain dalam suatu hubungan berpacaran. Mahasiswa menjalani hubungan berpacaran di usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal hubungan yang terjadi lebih kuat secara emosional dan lebih terlibat dalam kehidupan pasangannya satu sama lain (Shulman & Scharf dalam Cavanagh et al. 2008). Lama berpacaran mahasiswa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hubungan sehat.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara pasangan toksik dengan hubungan sehat mahasiswa berpacaran. Mahasiswa yang memiliki skor pasangan toksik rendah akan cenderung memiliki skor tinggi pada hubungan sehat, sedangkan mahasiswa yang memiliki skor pasangan toksik tinggi akan cenderung memiliki skor rendah pada hubungan sehat.

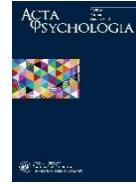
## REFERENSI

- Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. (2003). Dating violence among a nationally representative sample of adolescent girls and boys: Associations with behavioral and mental health. *Journal of Gender Specific Medicine*, 6, 39-48.
- Amar, A. F. & Alexy, E. M. (2005). "Dissed" by dating violence. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41 (4), 162-171.



- Astutik, J., Laksono, P. S. (2015). Kekerasan gender dalam berpacaran di kalangan mahasiswa (studi kasus di Malang). *Jurnal Perempuan dan Anak*, 1, 1- 22
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E., & Walster, G. W. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(2), 173–189
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., Fincham F. D. (2010). Romantic relationship and the physical and mental health of college students. *Journal of the International Association for Relationship Research- Personal Relationship*, 17, 1-12
- Byrd, R., Bowdler, K., Hayes, D. (2009). Human services trainees' conceptualization of dating relationships: Implications for counseling adolescents and young adults. *Human Services Today*, 6 (1), 1-9.
- Christopher, F. S., Poulsen, F. O., & McKenney, S. J. (2015). Early adolescents and “going out”: The emergence of romantic relationship roles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(6), 814–834.
- Debnam, K. J., Howard, D. E., Garza, M. A. (2014). “If you don’t have honesty in a relationship, then there is no relationship”: African American girls’ characterization of healthy dating relationships, A qualitative study. *Journal Primary Prevent*, 35, 397- 407
- DeVito Melissa. (2012). Why do college students stay in unhealthy relationships and why are peers hesitant to intervene?. College Social Work Theses. Providence College, Rhode Island, USA.
- Eckstein Daniel. (2004). The “A’s and H’s” of healthy and unhealthy relationships: Three relationship renewal activities. *The Family Journal: Counseling and The Therapy for couples and Families*, 12, 414-418
- Ira, F. (6 November 2020). “Love in the time of Corona” Dukungan terhadap pemberdayaan pasangan sehat di masa pandemi. Diakses dari <https://akurat.co/love-in-the-time-of-corona-dukungan-terhadap-pemberdayaan-pasangan-sehat-di-masa-pandemi> pada 23 Maret 2021
- Firestone, R. W. (1984). A concept of the primary fantasy bond: A developmental perspective. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 21(2), 218–225. <https://doi.org/10.1037/h0085976>





Research Article

## ***Self-compassion* sebagai prediktor perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa**

**Adum Sekar Fatimah Azzaro, Kartika Nur Fathiyah**

Departmen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

[adumfaz@gmail.com](mailto:adumfaz@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 20 – 03 – 2024

Accepted: 20 – 06 – 2024

Published: 20 – 06 – 2024

### ABSTRAK

*Self-compassion* menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan. Namun begitu, ditemukan bahwa perilaku promosi kesehatan mental mahasiswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* mampu memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa di UNY. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis survei. Sampel penelitian menggunakan metode *unrestricted self-selected survey sampling* dan diperoleh partisipan penelitian sebanyak 406 mahasiswa aktif S1 angkatan 2019-2022 di UNY. Instrumen penelitian menggunakan *Self-Compassion Scale* dan *Health Promoting Lifestyle Profile II*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana pada masing-masing variabel. Hasil regresi menunjukkan bahwa *self-compassion* memprediksi perilaku promosi kesehatan secara signifikan ( $\beta = 0,439$ ,  $p < ,001$ ). *Self-compassion* juga ditemukan mampu memprediksi seluruh dimensi perilaku promosi kesehatan.

**Kata Kunci:** mahasiswa; perilaku promosi kesehatan; *self-compassion*

### ABSTRACT

Previous studies have shown self-compassion is one of the important factors in increasing health promoting behavior, but students are still found to have low health promoting behavior. This research aims to determine whether self-compassion can predict health promoting behavior among students at UNY. The research sample used the unrestricted self-selected survey sampling method and obtained 406 active undergraduate students from 2019-2022 as research participants at UNY. The research instruments used are the Self-Compassion Scale and the Health Promoting Lifestyle Profile II. Data analysis used descriptive analysis and simple linear regression analysis on each variable. The regression results was found that self-compassion significantly predicted health promoting behavior ( $\beta = 0,439$ ,  $p < ,001$ ). Self-compassion was also found to predict all dimensions of health promotion behavior.

**Keywords:** student; health promoting behavior; *self-compassion*

## PENDAHULUAN

Problematika kesehatan semakin meningkat pada masyarakat global. Kondisi ini tidak terlepas dari tren gaya hidup tidak sehat selama 20 tahun terakhir (Huston, 2022; Vaquero-Abellan & Martínez, 2022). Tren gaya hidup tidak sehat mengakibatkan munculnya perilaku seperti mengkonsumsi makanan berlebih terutama ketika stres (American Psychological Association [APA], 2023), makanan yang mengandung gula, bahkan makanan cepat saji atau *fast food* (AlTamimi et al., 2022). Perilaku ini juga tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang sehat. Sebanyak 67,2% masyarakat kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Smith et al., 2022). Perilaku hidup konsumtif

tersebut masih diperparah dengan perilaku merokok sebanyak 36,7% pria dan 7,8% wanita merokok (World Health Organization [WHO], 2022), mengkonsumsi alkohol (Vaduganathan et al., 2022), kurang melakukan aktivitas fisik (WHO, 2022), dan kurang tidur (Chattu et al., 2018).

Perilaku tidak sehat dapat dijumpai di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki perilaku yang tidak sehat (Al Jauziyah et al., 2021; Budiman & Hamdan, 2021; Memon et al., 2021; Sok et al., 2020; Mithra et al., 2018; Vadeboncoeur et al., 2015). Mahasiswa kurang mengkonsumsi buah dan sayur, lebih banyak mengkonsumsi makanan berlemak, makanan yang mengandung gula dan kalori yang tinggi, serta minuman ringan (Al Jauziyah et al., 2021; Mithra et al., 2018). Selain kurang mengkonsumsi makanan yang sehat, banyak mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik (Memon et al., 2021; Vadeboncoeur et al., 2015), merokok, mengkonsumsi alkohol, dan melakukan hubungan seksual tidak sehat (Sok et al., 2020; Budiman & Hamdan, 2021). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sitoayu dan Rahayu (2019) pada mahasiswa dengan usia 18-25 tahun, sebanyak 69,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Perilaku yang tidak sehat ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Secara fisik, perilaku tidak sehat dapat menyebabkan risiko penyakit obesitas (Mitic et al., 2021), infeksi menular seksual (Sok et al., 2020), kanker, hipertensi, dan diabetes (Nagheer et al., 2017). Secara mental, perilaku tidak sehat dapat menyebabkan risiko gangguan depresi (Hasanah et al., 2020), kecemasan, dan stres (Fauziyyah et al., 2021).

Banyaknya masalah kesehatan semakin menunjukkan pentingnya untuk menerapkan perilaku promosi kesehatan. Perilaku promosi kesehatan adalah tindakan yang digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mencegah permasalahan lebih lanjut dari suatu penyakit (Mokadem, 2013). Perilaku promosi kesehatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Chafjiri et al., 2018; Samiei et al., 2018). Terdapat banyak faktor yang dapat mendukung penerapan perilaku promosi kesehatan. Salah satu faktor yang baru-baru ini telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam perilaku promosi kesehatan adalah *self-compassion* (Bluth & Neff, 2018; Dunne et al., 2018; Sirois et al., 2015). *Self-compassion* adalah sikap untuk berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami peristiwa negatif (Neff, 2003). Sikap ini ditunjukkan dengan tidak menghindar dari peristiwa negatif, tidak menghakimi kekurangan diri atau peristiwa negatif, dan melihat peristiwa negatif sebagai bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003).

*Self-compassion* berperan dalam meningkatkan perilaku sehat (Neely et al., 2009). Perilaku sehat ini, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, menjaga waktu tidur, dan manajemen stres (Sirois et al., 2015). Begitu pula hasil penelitian *self-compassion* yang dilakukan pada mahasiswa, aspek *self-compassion* yang berupa kebaikan diri (*self-kindness*) berpengaruh terhadap keterlibatan mahasiswa untuk merawat dirinya dengan melakukan perilaku sehat (Gedik, 2019). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung terlibat dalam perilaku promosi kesehatan (Sirois & Hirsch, 2019), seperti melakukan aktivitas fisik atau makan makanan bergizi (Chiuve et al., 2006, sebagaimana dikutip dalam Phillips & Hine, 2021).

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan *self-compassion* dapat berpengaruh terhadap perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa, masih banyak dijumpai fenomena masalah kesehatan pada mahasiswa seperti pemaparan sebelumnya. Selain itu, mahasiswa di Indonesia juga ditemukan memiliki perilaku promosi kesehatan yang rendah, terlebih pada aspek tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik (Atikah, 2017). Padahal, beberapa hasil penelitian lain menunjukkan mahasiswa memiliki *self-compassion* tinggi (Rahayu & Ediati, 2022; Karinda, 2020). Hal ini juga cukup selaras dengan hasil studi lapangan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di UNY. Sebagian besar 18 dari 30 (60%) mahasiswa memiliki *self-compassion* sedang. Namun demikian, peneliti juga menemukan sebagian besar 6 dari 14 (43%) mahasiswa memiliki perilaku promosi kesehatan yang rendah. Kondisi ini cukup berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpotensi dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan.

Kesenjangan hasil penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh sedikitnya hasil penelitian yang mengaitkan *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa khususnya di Indonesia. Akibatnya, belum banyak ditemukan hasil penelitian yang dapat mendukung hasil penelitian sebelumnya. Sejauh yang ditemukan oleh peneliti, terdapat dua peneliti yang mengaitkan kedua variabel tersebut pada mahasiswa, yaitu Hedo dan Katmini (2022) serta Yani (2018). Hanya saja, penelitian yang dilakukan oleh Hedo dan Katmini (2022) lebih berfokus pada remaja, meskipun terdapat beberapa partisipan penelitian yang berstatus sebagai mahasiswa. Penelitian dari Yani (2018) pun lebih berfokus pada partisipan dengan usia 18-29 tahun dengan jenis partisipan yang beragam, yaitu, pelajar, mahasiswa, dan pekerja. Dua penelitian tersebut belum melakukan penelitian yang lebih spesifik pada mahasiswa.

Adanya potensi dari *self-compassion* dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan dan didukung dengan hasil penelitian yang memadai dapat mewujudkan ekosistem hidup sehat di Indonesia. Perwujudan ekosistem hidup sehat ini selaras dengan cita-cita SDGs Indonesia pada poin ke-3 yakni, “mewujudkan kehidupan yang sehat dan sejahtera bagi seluruh penduduk semua usia”. Melihat kondisi demikian, untuk menguji kesenjangan dan relevansi dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* mampu memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis survei. Variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *self-compassion* dan perilaku promosi kesehatan.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai dari Bulan Februari hingga Juli 2023.

*Populasi dan sampel penelitian*

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 angkatan 2019 – 2022 yang secara aktif berkuliah di UNY. Sampel penelitian diperoleh partisipan sebanyak 406 mahasiswa UNY dengan. Partisipan penelitian lebih banyak diikuti oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 86,7% dan 13,3% laki-laki. Dari delapan fakultas, partisipan paling banyak dari Fakultas Ilmu Matematika dan Pengetahuan Alam (FMIPA) 35% dan diikuti Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) 25,6% serta Fakultas Ilmu Sosial, Hukum, dan Ilmu Politik (FISHIPOL) 11,6%. Berdasarkan angkatan masuk kuliah (2019 – 2022), partisipan paling banyak dari angkatan masuk kuliah di tahun 2021 sebanyak 33,3% dan diikuti angkatan 2022 sebanyak 26,6%.

*Teknik pengumpulan data instrumen*

Pengumpulan data penelitian dilakukan menggunakan bantuan *google form* yang disebar secara daring melalui media sosial whatsapp, twitter, dan instagram. Penyebaran dilakukan dengan mengirimkan *brodacast* berisi *link google form*. Kuesioner ini juga disebar secara luring dengan memberikan *scan (QR Code)* kepada mahasiswa yang dijumpai diberbagai fakultas untuk mengisi *link google form* penelitian.

*Instrumen penelitian*

Instrumen pada penelitian menggunakan modifikasi instrumen *self-compassion scale* yang diadaptasi oleh Sugianto, et.al. (2020). Instrumen ini bersifat unidimensi (Deniz et al., 2008). Instrumen terdiri dari 26 item yang tersebar ke dalam 3 aspek ukur. Setiap aspek ukur memiliki kutub positif dan negatif, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*) versus menghakimi diri (*self-judgment*), kemanusiaan universal (*common humanity*) versus isolasi (*isolation*), dan *mindfulness* versus over identifikasi (*overidentification*) (Neff, 2003). Namun, instrumen hasil modifikasi dari penelitian ini hanya terdiri dari 12 item dengan 3 aspek, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan *mindfulness*. Tiga aspek lainnya (menghakimi diri atau *self-judgment*, isolasi atau *isolation*, dan over identifikasi atau *overidentification*) tereliminasi karena memiliki reliabilitas yang tidak sesuai dengan kriteria. Item pada instrumen ini, seperti “Ketika saya mengalami kesulitan, saya peduli dengan diri sendiri”, “Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika sedang sedih”. Reliabilitas *self-compassion scale* sebesar 0,843

Tabel 1. Instrumen *Self-Compassion Scale*

No	Aspek	Indikator	Nomor item berdasarkan instrumen asli	Jumlah item
1	Mengasihi diri ( <i>self-kindness</i> )	Sikap memberikan kasih sayang kepada diri sendiri	5, 12, 19	4
		Sikap penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri.	23	
2	Kemanusiaan universal ( <i>common humanity</i> )	Pandangan individu terhadap situasi yang sulit	3, 7, 10, 15	4
		Manajemen emosi	9, 22	
3	<i>Mindfulness</i>	Sikap terbuka ketika mengalami kesulitan dalam hidup	14, 17	4
		<b>TOTAL</b>		

Instrumen kedua menggunakan modifikasi instrumen *Health Promoting Lifestyle Profile II* versi Indonesia (HPLP II-vI) yang diadaptasi Destiana (2018). Instrumen bersifat multidimensi (Tanjani et al., 2016) yang terdiri dari 6 dimensi dengan 52 item. Dimensi dalam instrument meliputi tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, perkembangan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres (Walker et al., 1995). Instrumen hasil modifikasi dalam penelitian terdiri dari 51 item, satu item dari dimensi manajemen stres tereliminasi karena memiliki reliabilitas yang tidak sesuai dengan kriteria. Item dalam instrumen ini, seperti “Saya mendiskusikan masalah dan kekhawatiran dengan orang-orang terdekat, saya memilih makanan rendah lemak dan rendah kolesterol”. Reliabilitas skala *Health Promoting Lifestyle Profile II* sebesar 0,933.

Tabel 2. Instrumen *Health Promoting Lifestyle Profile II*-versi Indonesia

No	Dimensi	Indikator	Nomor item berdasarkan instrumen asli	Jumlah item
1	Tanggung jawab terhadap kesehatan	Memperhatikan kesehatan diri	3, 33	9
		Edukasi kepada diri terkait kesehatan	9, 39, 45	
		Mencari bantuan pada pihak profesional	15, 21, 27, 51	
2	Aktivitas fisik	Melakukan berbagai aktivitas fisik atau olahraga	4, 10, 16, 22, 28, 34	8
		Memantau denyut nadi ketika melakukan olahraga	40, 46	
3	Nutrisi	Mengonsumsi makanan yang penting untuk kesehatan	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 50	9
		Pengetahuan tentang konsumsi makanan	44	
4	Perkembangan spiritual	Keterbukaan dengan berbagai pilihan untuk menjadi individu yang lebih baik	6, 36, 42, 52	9
		Upaya untuk mencapai tujuan hidup	12, 18, 30	
		Perasaan terhubung dengan alam semesta	24, 48	
5	Hubungan interpersonal	Penggunaan komunikasi untuk mencapai rasa keintiman dan kedekatan dengan orang lain	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49	9
6	Manajemen stres	Identifikasi sumber fisik yang dapat digunakan untuk mengelola stress	5, 11, 35,	7
		Identifikasi sumber daya psikologis yang dapat digunakan untuk mengelola stress	17, 23, 29, 41	
			<b>TOTAL</b>	<b>51</b>

#### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Sebelum melakukan uji analisis regresi, dilakukan uji normalitas dan linieritas. Uji normalitas pada penelitian ini dengan formula *Kolmogorov-Smirnov Test* dan data dikatakan normal apabila memiliki signifikansi ( $p > 0,05$ ) (Setiawati, 2017). Uji linieritas pada penelitian ini dilihat dari *indikator linearity* yang tertera pada hasil *test for linearity* dan data dapat dikatakan linier apabila memiliki signifikansi ( $p < 0,05$ ) (Widhiarso, 2010). Teknik analisis dilakukan dengan bantuan program software IBM SPSS *Statistic* versi 26.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan partisipan mahasiswa S1 UNY sebanyak 406. Tabel 3. menunjukkan persebaran demografi partisipan dilihat dari jenis kelamin, fakultas, dan angkatan masuk kuliah.

Tabel 3. Karakteristik Demografi

Aspek Demografi		N	%	
Jenis Kelamin	Wanita	352	86,7%	
	Laki-laki	54	13,3%	
Fakultas	FBSB	53	12,8%	
	FEB	32	7,9%	
	FIKK	2	0,5%	
	FIPP	104	25,6%	
	FISHIPOL	42	11,6%	
	FMIPA	142	35%	
	FT	20	4,9%	
	FV	7	1,7%	
	Angkatan	2019	110	27,1%
		2020	53	13,1%
2021		135	33,3%	
2022		108	26,6%	

### *Gambaran self-compassion dan perilaku kesehatan pada mahasiswa UNY*

Tabel 4. menunjukkan hasil kategorisasi dari *self-compassion*. Skor *self-compassion* pada mahasiswa UNY paling banyak berada di kategori sedang 171 (42,1%). Adapun tabel 5. menunjukkan gambaran perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY. Mahasiswa memiliki perilaku promosi kesehatan paling banyak pada kategori sedang 146 (35,8%).

Tabel 4. Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori	N	(%)
Sangat Rendah	24	5,9
Rendah	95	23,4
Sedang	171	42,1
Tinggi	94	21,2
Sangat Tinggi	22	5,4
<b>Total</b>	<b>406</b>	<b>100%</b>

Tabel 5. Kategorisasi Perilaku Promosi Kesehatan

Kategori	N	(%)
Sangat Rendah	23	5,6
Rendah	115	28,2
Sedang	146	38,8
Tinggi	96	23,5
Sangat Tinggi	26	6,4
<b>Total</b>	<b>406</b>	<b>100%</b>

### *Hasil uji hipotesis*

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dan linieritas. Tabel 6. menunjukkan hasil uji normalitas antara *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan dan *self-compassion* dengan dimensi perilaku promosi kesehatan. Hasil uji normalitas menunjukkan, empat dimensi berdistribusi dengan normal ( $p > 0,05$ ) dan dua dimensi tidak berdistribusi dengan normal ( $p < 0,05$ ), yaitu tanggung jawab terhadap kesehatan dan perkembangan spiritual. Meski data dimensi tanggung jawab kesehatan dan perkembangan spiritualitas tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis regresi sederhana tetap dilakukan dengan menggunakan *bootstrap*.

Tabel 6. Hasil uji normalitas *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
SC x PPK	,031	406	,200
SC x TJK	,064	406	,000
SC x AF	,035	406	,200
SC x N	,039	406	,151
SC x PS	,045	406	,050
SC x HI	,028	406	,200
SC x MS	,040	406	,115

Keterangan (SC: *Self-Compassion*, PPK: Perilaku Promosi Kesehatan) dan dimensi perilaku promosi kesehatan (TJK: Tanggung jawab kesehatan, AF: Aktivitas fisik, N: Nutrisi, PS: Perkembangan spiritual, HI: Hubungan Interpersonal, MS: Manajemen Stres)

Selain uji normalitas dilakukan uji linieritas. Tabel 7. menunjukkan hasil uji linieritas antara *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan. Hasil uji linieritas antara *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan dan *self-compassion* dengan dimensi perilaku promosi kesehatan menunjukkan, bahwa seluruh indikator *linearity* memiliki signifikansi (*sig.*) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 7. Hasil uji linieritas *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan

Variabel	Linearity	
	F	Sig.
SC x PPK	100,775	,000
SC x TJK	16,649	,000
SC x AF	40,169	,000
SC x N	25,214	,000
SC x PS	156,822	,000
SC x HI	91,759	,000
SC x MS	119,680	,000

Keterangan (SC: *Self-Compassion*, PPK: Perilaku Promosi Kesehatan) dan dimensi perilaku promosi kesehatan (TJK: Tanggung jawab kesehatan, AF: Aktivitas fisik, N: Nutrisi, PS: Perkembangan spiritual, HI: Hubungan Interpersonal, MS: Manajemen Stres)

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Adapun hasil uji hipotesis ini ditunjukkan pada tabel 8. Berdasarkan tabel 8., diperoleh hasil sebagai berikut:

1. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa ( $b = 0,439$ ,  $t(404) = 12,988$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 96,666$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,193$ .
2. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi aktivitas fisik ( $b = 0,298$ ,  $t(404) = 6,365$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 39,355$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,089$ .

3. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi nutrisi ( $b = 0,245$ ,  $t(404) = 9,573$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 25,801$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,06$ .
4. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi hubungan interpersonal ( $b = 0,430$ ,  $t(404) = 11,380$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 91,743$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,185$ .
5. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi manajemen stres, ( $b = 0,473$ ,  $t(404) = 9,363$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 116,599$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,224$ .
6. Hasil analisis regresi linier sederhana melalui metode *bootstrapping* 5000 sampel menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu memprediksi dimensi tanggung jawab kesehatan. Perbedaannya, *BCa 95% CI* [0,079, 0,229], signifikan dengan kekuatan regresinya ( $b = 0,439$ ,  $t(404) = 12,988$ ,  $p < ,001$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 96,666$ ,  $p < ,001$ ) dengan  $R^2 = 0,193$ .

Hasil analisis regresi linier sederhana melalui metode *bootstrapping* 5000 sampel menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu memprediksi dimensi perkembangan spiritual. Perbedaannya, *BCa 95% CI* [0,311, 0,434], signifikan dengan kekuatan regresinya ( $b = 0,525$ ,  $t(404) = 9,573$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 153,643$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,276$ .

Tabel 8. Hasil uji hipotesis pada *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan

Variabel	R <sup>2</sup>	F	dF	B	P
SC x PPK	,193	96,66	1, 404	,43	,000
SC x TJK	,04	16,62	1, 404	,199	,000
SC x AF	,089	39,35	1, 404	,298	,000
SC x N	,06	25,80	1, 404	,245	,000
SC x PS	,276	153,6	1, 404	,525	,000
SC x HI	,185	91,74	1, 404	,430	,000
SC x MS	,224	116,5	1, 404	,473	,000

#### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan *self-compassion* secara signifikan memprediksi perilaku promosi kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Hedo dan Katmini (2022), Gedik (2019), Yani (2018), Bluth dan Neff (2018), Dunne et al., (2018), Sirois et al., (2015), serta Terry dan Leary (2011). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung terlibat dalam berbagai perilaku promosi kesehatan (Sirois & Hirsch, 2019). Perilaku sehat ini, seperti makan buah dan sayur setiap hari, mempertahankan berat badan ideal, melakukan pemeriksaan fisik secara berkala, olahraga, mengurangi merokok, dan melakukan pengobatan (Biber & Ellis, 2019). Perilaku sehat dapat dipengaruhi oleh pengaturan diri. Pengaturan diri yang baik salah satunya dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu memperlakukan diri mereka dengan kasih sayang atau perhatian kepada diri sendiri, seperti merawat diri dengan baik ketika berada di situasi yang sulit saat menghadapi masalah kesehatan (Terry & Leary, 2011). Dalam hal ini, *self-compassion* membantu individu untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang mengganggu pengaturan diri (Sirois et al., 2015; Terry & Leary, 2011). Kemudian, *self-compassion* meningkatkan kesadaran diri bahwa setiap orang dapat



melakukan kesalahan atau gagal dalam mencapai tujuan (Sirois, 2015). Adanya pengaturan diri yang baik pada akhirnya dapat memunculkan emosi positif yang memberikan motivasi individu untuk mencapai kesehatan (Sirois et al., 2015; Terry & Leary, 2011). Kondisi tersebut memiliki dampak positif bagi individu, yaitu membantu individu menetapkan tujuan untuk hidup sehat, tidak memaksakan diri untuk mencapai hidup sehat (misalnya, diet ketat), dan membuat tujuan hidup sehat yang berorientasi pada pertumbuhan serta kesejahteraan pribadi (Terry & Leary, 2011).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan *self-compassion* secara signifikan memprediksi seluruh dimensi dari perilaku promosi kesehatan dan prediksi paling besar pada dimensi perkembangan spiritual. Di Indonesia, spiritualitas merupakan hal yang penting karena Indonesia merupakan salah satu negara yang religius (Gallup International, 2016, sebagaimana dikutip dalam Arung & Aditya, 2021). Selain dianggap sebagai hal yang penting, spiritualitas berhubungan dengan aktualisasi diri, aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriah manusia untuk menjadi yang terbaik dengan memanfaatkan kemampuannya (van Dierendonck, 2012). Aktualisasi diri dapat diwujudkan dengan menjalani kehidupan yang baik untuk memiliki hidup bermakna, tetapi tidak melanggar aturan-aturan dalam masyarakat (Thomas, 2005). Oleh karena itu, mahasiswa pun memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi karena banyak partisipan memilih indikator spiritualitas, antara lain keyakinan terhadap Tuhan dan keyakinan terhadap makna serta tujuan hidup (Fajria, 2018).

*Self-compassion* mampu memprediksi dimensi manajemen stres. Hasil ini didukung dengan penelitian dari Allen dan Leary (2010), individu yang menyayangi dirinya cenderung lebih mudah untuk menjaga kesehatan salah satunya dengan mengatasi stres. Upaya untuk mengatasi stres disebut dengan *coping*, yakni usaha yang dilakukan individu untuk memenuhi tuntutan dalam diri maupun lingkungan yang melebihi kemampuan diri dengan melibatkan perubahan pada kognitif maupun perilaku (Folkman et al., 1986). *Self-compassion* dapat mendorong mahasiswa memiliki koping yang adaptif (Matud et al., 2020). Koping adaptif ini, seperti tidak terlalu merenungkan masalah secara berlebihan (ruminasi), tidak menyalahkan diri sendiri, tidak menghindar dari masalah, dan tidak menyangkal keadaan (Stutts et al., 2018). *Self-compassion* juga mampu memprediksi dimensi hubungan interpersonal. Individu yang menyayangi dirinya cenderung memiliki hubungan yang saling percaya dan mendukung satu sama lain (Neff & Beretvas, 2012). Hal ini dikarenakan mereka cenderung lebih mampu memahami kebutuhan diri dan terbuka untuk berhubungan dengan orang lain (Neff & Beretvas, 2012). Oleh karena itu, individu yang menyayangi dirinya cenderung mampu menyeimbangkan antara kemandirian dan keterhubungan menjadi salah satu faktor penting untuk membentuk hubungan yang sehat (Deci & Ryan, 2000).

Selain itu, *self-compassion* mampu memprediksi dimensi aktivitas fisik, nutrisi, dan tanggung jawab terhadap kesehatan. Hanya saja, prediksi *self-compassion* terhadap tiga dimensi ini cukup kecil. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa sebenarnya mampu memahami pentingnya perilaku sehat namun tidak menunjukkan perilaku tersebut (Zambrano Bermeo et al., 2023). Kondisi demikian juga dapat dipengaruhi oleh kegiatan kuliah yang padat, ketersediaan makanan sehat yang terbatas, maupun kondisi finansial (Zambrano Bermeo et al., 2023). Oleh karena itu, tidak mudah bagi mahasiswa menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Ross Bevens et al., 2017).

Berdasarkan data demografi, mahasiswa UNY memiliki *self-compassion* sedang. Mahasiswa UNY juga memiliki aspek *self-compassion* dengan kategori sedang pada seluruh aspek, yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Temuan ini memiliki kesamaan dengan penelitian dari Hedo dan Katmini (2022) serta Setiani (2021). Mahasiswa memungkinkan untuk memiliki *self-compassion* sedang karena pada masa *emerging adulthood* mahasiswa lebih berfokus pada pengembangan diri melalui pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman (Arnett, 2004). Mahasiswa yang mengembangkan *self-compassion* cenderung akan mengambil inisiatif, merencanakan perilaku, dan mencari dukungan untuk mencapai tujuan (Arikkatt & Mohanan, 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UNY memiliki perilaku promosi kesehatan sedang. Selain itu, mahasiswa juga memiliki kategori sedang pada beberapa dimensi perilaku promosi kesehatan, kecuali dimensi aktivitas fisik yang berada pada kategori tinggi. Hasil ini berbeda dengan penelitian Yani (2018), bahwa partisipan penelitian memiliki kategori tinggi pada seluruh dimensi perilaku promosi kesehatan. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya *individual differences* (perbedaan-perbedaan individu) yang dapat mempengaruhi perilaku sehat (Saklofske et al., 2007). Perbedaan ini, seperti pengetahuan, kebiasaan gaya hidup, hubungan interpersonal, faktor sosial dan ekonomi, serta kesejahteraan emosi (Berg, 2017 sebagaimana dikutip dalam Zambrano et al., 2023).

Hasil penelitian ini mampu menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa. Namun demikian, hasil penelitian ini juga tidak terlepas dari kekurangannya yang ada, yaitu waktu pengambilan data yang kurang tepat. Hal ini dikarenakan peneliti mengambil data pada saat mahasiswa sedang menjalani minggu tenang sebelum UAS, akibatnya tidak banyak mahasiswa yang datang ke kampus dan tidak banyak mahasiswa yang merespon ketika diminta untuk mengisi *link google form penelitian* yang disebar di media sosial. Selain itu, peneliti hanya melihat gambaran perilaku promosi kesehatan secara general. Hal ini mengakibatkan hasil penelitian ini tidak terfokus pada salah satu dimensi dari perilaku promosi kesehatan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengaitkan variabel *self-compassion* dengan salah satu atau beberapa dimensi dari perilaku promosi kesehatan, sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih spesifik dan menawarkan solusi-solusi yang lebih relevan dengan masalah kesehatan pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan sampel mahasiswa yang tidak hanya tertuju di salah satu universitas, namun bisa dengan mahasiswa di berbagai daerah tertentu atau di seluruh Indonesia.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menemukan *self-compassion* secara signifikan memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY. *Self-compassion* juga secara signifikan mampu memprediksi seluruh dimensi dari perilaku promosi kesehatan dan prediksi paling besar pada dimensi perkembangan spiritual. Temuan lain di dalam penelitian ini, yakni *self-compassion* dan perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY berada pada kategori sedang.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

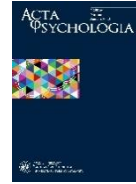
- Al Jauziyah, S. S., Nuryanto., Tsani, A. F. A., et al. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- AlTamimi, J. Z., Alshwaiyat, N. M., Alkhalidy, H., et al. (2022). Prevalence of fast-food intake among a multi-ethnic population of young men and its connection with sociodemographic determinants and obesity. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 14933. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214933>
- American Psychological Association. (2023). *Stress and eating*. Diakses pada 31 Maret 2023, dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating>
- Arikkat, R. M., & Mohanan, S. A. (2020). Self-compassion and eudaimonic well-being in young adults: the mediating role of personal growth initiative. *Indian Journal of Positive Psychology* 2020, 11(2), 105-109.
- Arnett, J. J. (2004). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach* (2<sup>nd</sup> ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap subjective well being mahasiswa tingkat akhir. *Indonesia Journal of The Psychology of Religion* 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Atikah, A. R. (2017). *Pengaruh distress psikologis terhadap health promoting behavior mahasiswa indonesia*. Skripsi S1, tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: a systematic review. *Journal of Health Psychology*, 24(14), 2060–2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Budiman, V. R., & Hamdan, S. R. (2021). Stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 58-62. <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25558>
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605–608. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Chafjiri, R. T., Shirinkam, F., & Karimi, H. (2018). Investigating the effect of education on health-promoting lifestyle among the elderly of ramsar in 2017. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(3), 612-617. Doi: 10.4103/jfmpe.jfmpe\_306\_17

- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., et al. (2018). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Destiana, A. K. (2018). *Uji validitas dan reliabilitas health promoting lifestyle profile ii pada pasien dengan penyakit kardiovaskuler di puskesmas depok yogyakarta*. Skripsi S1, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2018). Brief report: self-compassion, physical health, and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of health psychology*, 23(7), 993–999. <https://doi.org/10.1177/1359105316643377>
- Fajria, A. R. (2018). Hubungan antara spiritualitas dan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2014 fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 396-404.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., et al. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Gedik, Z. (2019) Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1), 108-114. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1503692>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jima*, 8, 299-306.
- Hedo, D. J. P. K., & Katmini. (2022). To love yourself: psychological approach to predict healthy lifestyle behaviour in adolescents. *KEMAS*, 18(2), 225-233.
- Huston, P. (2022). A sedentary and unhealthy lifestyle fuels chronic disease progression by changing interstitial cell behaviour: a network analysis. *Frontiers in physiology*, 13, 904107. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.904107>

- 
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., et al. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: a gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., et al. (2021). Sleep and physical activity in university students: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>
- Mithra, P., Unnikrishnan, B., Thapar, R., Kumar, N., Hegde, S., Mangaldas Kamat, A., Kulkarni, V., Holla, R., Darshan, B. B., Tanuj, K., Guddattu, V., & Kumar, A. (2018). Snacking behaviour and its determinants among college-going students in coastal south india. *Journal of nutrition and metabolism*, 6785741. <https://doi.org/10.1155/2018/6785741>
- Mitic, N., Popovic, L., Milic, M., et al. (2021). Prevalence of overweight and obesity among students of university in pristina/kosovska mitrovica, according to different anthropometric indices. *Iranian Journal of Public health*, 50(9), 1919–1921. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i9.7078>
- Mokadem, N. M., (2013) Health promoting lifestyle behaviors among women at high risk for cardiovascular disease. *Med. J. Cairo. Univ*, 81(1), 83-88.
- Nagheer, D., Irving, R. and Younger-Coleman, N. (2017). Overview of the prevalence and associated risk, factors of lifestyle diseases in university students. *International Journal of Clinical Medicine*, 8, 344-352. <https://doi.org/10.4236/ijcm.2017.85032>
- Neff K. D., Beretvas S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., et al. (2009). Self-kindness when facing stress: the role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88 –97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2021). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- Ross, A., Bevans, M., Brooks, A. T., Gibbons, S., & Wallen, G. R. (2017). Nurses and health-promoting behaviors: knowledge may not translate into self-care. *AORN Journal*, 105(3), 267–275. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.12.018>

- Samiei Siboni, F., Alimoradi, Z., & Atashi, V. (2018). Health-promoting lifestyle: a considerable contributing factor to quality of life in patients with hypertension. *American journal of lifestyle medicine*, 15(2), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1559827618803853>
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 491–502. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.006>
- Setiani, I. B. (2021). Self-compassion mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling pada masa pandemi covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1-8.
- Setiawati, F, A. (2017). *Statistika terapan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2019). Self-compassion and adherence in five medical samples: the role of stress. *Mindfulness*, 10(1), 46–54. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0945-9>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 34(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sirois F. M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports*, 2, 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>
- Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). Hubungan asupan vitamin (b6, b12, asam folat), olahraga dan kualitas tidur pada mahasiswa universitas esa unggul tahun 2016. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 73-82. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.1442>
- Smith, L., López Sánchez, G.F., Veronese, N. et al. (2022). Fruit and vegetable intake and non-communicable diseases among adults aged  $\geq 50$  years in low- and middle-income countries. *J Nutr Health Aging* 26, 1003–1009. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1855-z>
- Sok, S., Pal, K., Tuot, S., et al. (2020). Health behaviors among male and female university students in cambodia: a cross-sectional survey. *Journal of Environmental and Public Health*, 6740236. <https://doi.org/10.1155/2020/6740236>
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). A Longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609–626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S, H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. doi: 10.24854/jpu02020-33
- Tanjani, P. T., Azadbakht, M., Garmaroudi, G., Sahaf, R., & Fekrizadeh, Z. (2016). Validity and reliability of health promoting lifestyle profile ii in the iranian elderly. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(74). <https://doi.org/10.4103/2008-7802.182731>

- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Thomas, T. (2005). *Spirituality in the mother zone: staying centered, finding god*. Mahwah, New Jersey: Paulist Press.
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity*, 2, 22. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>
- Vaduganathan, M., Mensah, G., Turco, J., et al. (2022). The global burden of cardiovascular diseases and risk. *J Am Coll Cardiol*, 80(25), 2361–2371. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.11.005>
- van Dierendonck, D. (2012). Spirituality as an essential determinant for the good life, it's importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal Of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum On Subjective Well-Being*, 13(4), 685–700. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9286-2>
- Vaquero-Abellan, M., ez, F, G., & Martínez, P, A. (2022). Chapter 1 - The importance of healthy lifestyles in helping achieving wellbeing. *Fertility, Pregnancy, and Wellness*, 1-19. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818309-0.00020-4>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: health-promoting lifestyle profile [HPLP II] (Adult Version).
- Widhiarso, W. (2010). *Membuat kategori skor hasil pengukuran dari skala*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- World Health Organization. (2022). *World health statistics 2022: monitoring health for the sdgs*. Diakses pada 22 Maret 2023, dari <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- World Health Organization. (2022). *Tobacco*. Diakses pada 22 Maret 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco#:~:text=Over%2080%25%20of%20the%20world's,7.8%25%20of%20the%20world's%20women>
- Yani, A. R. (2018). *Hubungan antara perilaku mempromosikan kesehatan dan belas kasih diri pada dewasa muda*. Skripsi S1, tidak diterbitkan. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Zambrano Bermeo, R. N., Estrada Gonzalez, C., & Guerra, E. D. P. H. (2023). Influence of personal factors on health-promoting behavior in college students: a structural equation modeling approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1259–1270. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S401870>



Research Article

## Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Reisya Yustika Wijayanti, Kartika Nur Fathiyah

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281, Indonesia  
[reisya.yustika@gmail.com](mailto:reisya.yustika@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 25 – 03 – 2024

Accepted: 13 – 07 – 2024

Published: 13 – 07 – 2024

### ABSTRAK

Suasana hati yang tidak baik dapat memicu individu untuk mengonsumsi suatu makanan yang dapat meredakan perasaan tidak nyaman. Makanan dianggap menjadi tempat pelarian dari emosi negatif dan hal inilah yang menimbulkan pola perilaku makan tidak sehat yang dikenal dengan istilah *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 423 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta bertindak sebagai subjek dalam penelitian ini. Skala yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* berjumlah 11 aitem dan Skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* berjumlah 16 aitem. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif *regulasi emosi* terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

**Keywords:** regulasi emosi; *emotional eating*; mahasiswa

### ABSTRACT

A bad mood can trigger individuals to consume foods that reduce uncomfortable feelings. Food is considered to be an escape from negative emotions and this is what gives rise to unhealthy eating behavior patterns known as emotional eating. This research aims to determine the influence of emotional regulation on emotional eating behavior in Yogyakarta State University students. This research uses quantitative methods with a correlational design. 423 active students at Yogyakarta State University acted as subjects in this research. The scale used is the Emotion Regulation Questionnaire with 11 items and the Dutch Eating Behavior Questionnaire with 16 items. Data analysis in this study used simple linear regression analysis. The results of the research show that there is no negative influence of emotional regulation on emotional eating behavior in Yogyakarta State University students.

**Keywords:** *emotion regulation*; *emotional eating*; college students



## PENDAHULUAN

Timbulnya emosi negatif akibat suasana hati yang tidak baik dapat memicu individu untuk mengonsumsi suatu makanan yang dapat meredakan perasaan tidak nyaman. Tren ini cukup umum dan sering terjadi pada masyarakat khususnya anak muda, bahkan dipandang sebagai sesuatu yang wajar (Ling & Zahry, 2021). Makanan dianggap menjadi tempat pelarian dari emosi negatif dan hal inilah yang menjadi asal mula timbulnya pola perilaku makan tidak sehat (Ekim & Ocakci, 2021). Fenomena ini dikenal dengan istilah *emotional eating*.

Salazar-Fernández et al., (2021) mengemukakan bahwa beberapa makanan yang mengandung kadar gula, lemak, kalori, dan garam yang tinggi memiliki tingkat korelasi yang cukup baik untuk meningkatkan produksi serotonin dalam tubuh, sehingga perasaan cenderung dapat membaik setelah mengonsumsi makanan tersebut. Sayangnya, kebiasaan untuk mengonsumsi *comfort food* dengan tinggi lemak, rendah nutrisi, dan tinggi gula sebagai respon atau *reward* dalam menghadapi suatu emosi negatif atau perasaan tidak nyaman dapat menyebabkan perubahan pada pola perilaku makan menjadi maladaptif dan masalah kesehatan (Zhang et al., 2020).

Perilaku makan maladaptif merupakan sebuah sikap atau kebiasaan tidak sehat dalam mengonsumsi makanan, salah satunya yakni *emotional eating* (Brytek-Matera, 2021). Stres akademik jugadinilai dapat berpengaruh karena dapat menimbulkan emosi negatif seperti kesal, marah dan putus asa akibat banyaknya tuntutan akademik yang dialami dapat mengarahkan individu untuk melakukan perilaku *emotional eating* (Hayu, 2022). Menurut McLaughlin (2014), perilaku *emotional eating* dapat memberikan dampak buruk baik secara fisik maupun psikis, diantaranya dapat terjadi penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan untuk beraktivitas, penurunan kualitas tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan perubahan suasana hati. Braden et al., (2018) juga berpendapat bahwa *emotional eating* memiliki kaitan erat sekaligus menjadi salah satu prediktor yang kuat akan peningkatan berat badan secara drastis hingga obesitas.

Fenomena *emotional eating* masih kerap kali terjadi di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian dari Rachmah & Priyanti (2019) ditemukan bahwa sebanyak 313 (85,5%) mahasiswa di Jakarta memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Hasil penelitian dari Aryanti et al., (2020) menyatakan bahwa sebanyak 28,5% mahasiswa dengan obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Gusni et al., (2022) didapatkan hasil bahwa sebanyak 48.8% dari mahasiswa di Universitas Andalas, Sumatra Barat memiliki perilaku makan *emotional eating*.

*Emotional eating* diketahui dapat terjadi pada beberapa golongan usia mulai dari remaja sampai dewasa, khususnya pada mahasiswa. Menjadi mahasiswa merupakan salah satu tahapan dalam fase perkembangan dewasa awal, dimana pada masa tersebut individu cenderung memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih bersifat eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2018). Arnett (2006) juga mengungkapkan bahwa pada fase perkembangan dewasa awal atau lebih dikenal dengan *emerging adulthood* ini ditandai dengan adanya keinginan untuk mengeksplorasi minat dan bakat dalam diri.

Semangat dalam mengeksplorasi minat dan bakat tersebut diwujudkan dengan mengikuti

beberapa kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. Namun, tanpa disadari banyaknya kegiatan dan tanggung jawab yang diikuti oleh mahasiswa dapat menjadikan mereka memiliki banyak tuntutan (Darmawanti, 2022). Banyaknya tuntutan tersebut terkadang dapat menimbulkan permasalahan seperti konflik yang dapat memengaruhi kondisi emosional dari individu. Ketika individu tidak mampu untuk mengatasi atau mengendalikan tekanan dan tuntutan yang sedang dialami, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif secara kognitif maupun emosional.

Kondisi tertekan dan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat banyaknya tuntutan dan peran yang dialami dapat memicu individu untuk mencari sebuah pelarian untuk menghindari perasaan tersebut, salah satunya dengan mengunyah. Mengunyah menjadi salah satu bentuk *coping* yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh meningkatnya sekresi kortisol sebagai akibat dari keadaan tertekan tersebut. Mengunyah dapat mengaktifkan kinerja saraf parasimpatetik untuk dapat meningkatkan produksi saliva agar kadar kortisol dapat menurun, sehingga individu menjadi lebih rileks (E. Taylor, 2018). Hal inilah yang menjadikan individu lebih memilih untuk mengonsumsi makanan sebagai sebuah pelarian ketika sedang merasakan kondisi tidak nyaman. Sayangnya, hal tersebut dapat menjadi sebuah siklus yang tidak sehat dan dapat mengindikasikan ketidakmampuan individu dalam mengatasi munculnya emosi negatif atau perasaan tidak nyaman yang merupakan salah satu tanda bahwa individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah (Franco, 2018).

Regulasi emosi menurut Gross (2014) merupakan serangkaian proses yang dilakukan oleh individu untuk membentuk, menyadari, dan memahami bagaimana emosi dalam diri dapat terbentuk serta mengetahui cara untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Regulasi emosi berperan untuk membantu individu dalam mengekspresikan emosi, sehingga dapat tercipta kesejahteraan psikologis yang baik, meningkatnya kesehatan dan fungsi fisik, serta membantu untuk mengatasi distress psikologis yang dialami (Strobee et al., 2002).

Sejauh yang peneliti ketahui mengenai penelitian terkait regulasi emosi dengan *emotional eating*, topik tersebut pernah diteliti oleh Vandewalle et al., (2016) dimana regulasi emosi memiliki peran sebagai mediator antara faktor pengasuhan orang tua dan perilaku *emotional eating* pada anak. Selain itu, temuan Meule et al., (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi juga menjadi faktor yang memiliki pengaruh terhadap *emotional eating* pada individu dengan gangguan makan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang cukup signifikan sebagai mediator munculnya perilaku *emotional eating*. Ketika individu diindikasikan memiliki kemampuan regulasi yang rendah, maka terdapat kemungkinan individu tersebut memiliki perilaku *emotional eating*. Namun, dalam beberapa penelitian yang sudah tertera, penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku *emotional eating* ini lebih banyak berfokus pada variabel regulasi emosi sebagai mediator, bukan secara langsung berhubungan dengan perilaku *emotional eating*.

Selain itu, di Indonesia juga masih belum begitu banyak penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada kalangan mahasiswa, padahal ketika ditelisik kembali mahasiswa memiliki banyak peran, tuntutan, dan tanggung jawab yang perlu dituntaskan. Hasil dari studi pilot yang dilakukan terhadap 31 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, 25

diantaranya (83,9%) memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan manis dan tinggi kalori ketika sedang merasakan emosi negatif seperti stres dan sedih. Hal ini menyebabkan peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh dari regulasi emosi secara spesifik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti dan menjelaskan hubungan antar variabel di dalamnya yang telah dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2018). Desain korelasional digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022 hingga bulan Mei 2023 di Universitas Negeri Yogyakarta.

### *Populasi dan Sampel*

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel minimal yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini sebanyak 389 orang. Setelah dilakukan pengambilan data, sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 423 partisipan. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental purposive sampling* dan dalam penentuan sampelnya menggunakan rumus Slovin.

### *Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen*

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menyebarkan kuisioner berisi instrumen yang disajikan dalam bentuk skala psikologis. Pengambilan data menggunakan platform *google form* yang disebarluaskan secara *online* kepada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta yang berusia 18-25 tahun. *Informed consent* dicantumkan dalam kuisioner sebelum mahasiswa mengisi instrumen penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi sebanyak 11 aitem dan Skala *Emotional Eating* sebanyak 16 aitem. Skala Regulasi Emosi yang digunakan merupakan alat ukur yang telah dimodifikasi dari teori Gross dan John (2003). Skala *Emotional Eating* yang digunakan merupakan alat ukur yang telah dimodifikasi dari teori Van Strien (1986). Setelah tahap mengumpulkan data, tahap selanjutnya adalah analisis data untuk menguji hipotesis penelitian.

### *Teknik Analisis Data*

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi mengenai informasi dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Data penelitian yang diperoleh dari skala regulasi emosi dan *emotional eating*

yaitu berupa data ordinal (data kategorikal) yang terdiri dari lima jawaban.

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Teknik Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan terdistribusi dengan normal apabila nilai *asym. Sig (p) ≥ 0,05*. Namun, apabila nilai *asym. Sig (p) ≤ 0,05* maka data tidak berdistribusi dengan normal (Setiawati, 2017).

## 3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi dari linearity *sig (p) ≤ 0,05* dan nilai signifikansi *deviation from linearity (p) ≥ 0,05*. (Setiawati, 2017).

## 4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis. Uji analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel regulasi emosi (X) terhadap variabel *emotional eating* (Y).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek penelitian dalam penelitian ini yakni sebanyak 423 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form*, berikut merupakan data demografis dari subjek penelitian:

**Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	369	87%
Laki-laki	54	13%
<b>Total</b>	<b>423</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1, diketahui mayoritas partisipan adalah perempuan dengan jumlah 369 orang (87%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 54 orang (13%).

**Tabel 2. Frekuensi Karakteristik Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
18-20 tahun	144	34%
21-25 tahun	279	66%
<b>Total</b>	<b>423</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2, diketahui mayoritas subjek berusia 21 hingga 24 tahun dengan jumlah 279 orang (66%), sedangkan subjek yang berusia 18 hingga 20 tahun berjumlah 144 orang (34%).

**Tabel 3. Frekuensi Karakteristik Asal Fakultas**

Asal Fakultas	Frekuensi	Persentase
FIPP	127	30%
FBSB	83	20%
FMIPA	57	13%
FISHIPOL	57	13%
FEB	51	12%
FT	33	8%
FIKK	12	3%
FV	3	1%
<b>Total</b>	<b>423</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) yakni sejumlah 127 mahasiswa (30%), kemudian diikuti dari Fakultas Bahasa, Seni, dan Budaya (FBSB) sejumlah 83 mahasiswa (20%).

#### *Hasil Analisis Deskriptif*

##### a. Analisis Deskriptif Regulasi Emosi

**Tabel 4. Kategorisasi Kemampuan Regulasi Emosi**

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	22	5%
Tinggi	108	25%
Sedang	160	37%
Rendah	105	24%
Sangat Rendah	28	6%
<b>Total</b>	<b>423</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4, diketahui mayoritas partisipan memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang yaitu sebanyak 160 orang (37%) dan kategori rendah sebanyak 105 orang (24%).

##### b. Analisis Deskriptif *Emotional Eating*

**Tabel 5. Kategorisasi Perilaku *Emotional Eating***

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	36	9%
Tinggi	91	21%
Sedang	158	37%
Rendah	114	27%
Sangat Rendah	24	6%
<b>Total</b>	<b>423</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 5, diketahui mayoritas partisipan memiliki perilaku *emotional eating* pada kategori sedang yaitu sebanyak 158 orang (37%) dan kategori rendah sebanyak 114 orang (27%).

#### Hasil Uji Normalitas

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Skala	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Emotional Eating</i>		
Regulasi Emosi	423	.094

Berdasarkan tabel 6, diketahui nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,09 > 0,05$ . Hal ini sesuai dengan kaidah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

#### Hasil Uji Linearitas

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas**

Skala	N	Deviation from Linearity
<i>Emotional Eating</i>		
Regulasi Emosi	423	0.404

Berdasarkan Tabel 7, diketahui nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0.404 > 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antar variabel regulasi emosi dengan variabel *emotional eating*.

#### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi**

Variabel	R	R Square
<i>Emotional Eating</i>		
Regulasi Emosi	0,211 <sup>a</sup>	0,045

Berdasarkan Tabel 8, diketahui nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,045 atau sebesar 4,5%, yang berarti sumbangan pengaruh variasi variabel regulasi emosi terhadap *emotional eating* sebesar 4,5% sedangkan 95,5% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9. Hasil Uji Statistik F

Model	F	Sig.
Regression	19.608	.000 <sup>b</sup>

Berdasarkan Tabel 9, diketahui nilai F hitung sebesar 19,608 dengan nilai Sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *emotional eating*.

Tabel 10. Hasil Koefisien Regresi

Model	B	t	Sig.
(Constant)	16.457	3.129	.002
Regulasi Emosi	.550	4.428	.000

Berdasarkan Tabel 10, diketahui nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi (X) terhadap *emotional eating* (Y). Apabila dilihat pada sub tabel B diperoleh nilai konstanta sebesar 16.457 dan nilai koefisien sebesar 0.550. Persamaan regresi pada penelitian ini yaitu  $Y = a + bX$ , sehingga dihasilkan persamaan regresi yaitu  $Y = 16.457 + 0.550X$ .

Koefisien regresi X sebesar 0.550 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi emosi (X), maka nilai *emotional eating* (Y) bertambah sebesar 0,653. Koefisien regresi tersebut menunjukkan nilai positif yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka akan semakin rendah tingkat *emotional eating*.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi (X) tidak dapat memprediksi *emotional eating* (Y). Regulasi emosi memiliki pengaruh positif terhadap *emotional eating*. Hal ini disebabkan karena arah pengaruh yang ditunjukkan berlawanan dengan hipotesis yang telah ditetapkan yakni regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY, sedangkan pada hasil penelitian arah pengaruh yang ditunjukkan adalah pengaruh positif.

## Pembahasan

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan lebih mengarah pada pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dimana dapat diartikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu maka semakin rendah perilaku *emotional eating* yang dimiliki. Sementara menurut hasil analisis regresi yang telah dilakukan, arah pengaruhnya positif. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi dalam perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi dari mahasiswa adalah budaya. Perbedaan penerapan strategi regulasi emosi dapat bergantung pada latar belakang budaya dimana individu bertempat tinggal (Zhang & Bian, 2020).

Indonesia sendiri memiliki banyak keberagaman budaya yang mengharuskan individu untuk dapat beradaptasi, membangun hubungan dengan kelompok masyarakat sekitar, serta memahami bagaimana cara untuk mengatasi konflik yang terjadi. Hal ini sejalan dengan konsep budaya komunal dimana setiap anggota masyarakat diintegrasikan memiliki ikatan yang kuat dengan kelompoknya (Wahidayanti, 2020).

Temuan pada hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY ada pada kategori sedang (37,8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY sudah cukup baik namun tidak terlalu kuat. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa seringkali memiliki banyak peran dan tuntutan yang terkadang dapat menimbulkan sikap labil ketika menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Faktor lain juga didukung oleh usia partisipan, dimana mayoritas partisipan berada pada usia 21-25 tahun (66%) yang jika dilihat dari karakteristik perkembangannya mayoritas responden tersebut berada pada usia dewasa awal.

Arnett (2006) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang tengah memasuki fase perkembangan dewasa awal, dimana individu yang beranjak dewasa umumnya ditandai dengan adanya ketidakstabilan dalam urusan pendidikan, pekerjaan, atau hubungan romantis, merasa berada pada masa peralihan, serta keinginan untuk lebih mengeksplorasi tentang diri secara mendalam. Mengacu pada uraian di atas, dapat dikatakan meskipun mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, sikap labil dalam mengelola dan mengekspresikan emosi masih dapat timbul mengingat mayoritas usia mahasiswa ada pada fase perkembangan dewasa awal ditambah dengan banyaknya peran dan tuntutan yang tengah dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan ditemukan hasil yang berbeda dari penelitian terdahulu dimana dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa regulasi emosi yang adaptif dan cenderung tidak bergantung pada makanan untuk mengatasi emosi negatif dapat memengaruhi tingkat perilaku *emotional eating* (Jáuregui-Lobera & Montes-Martínez, 2020; Brytek-Matera, 2021). Sementara dalam temuan penelitian ini regulasi emosi tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku *emotional eating* pada subjek mahasiswa UNY. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor regulasi emosi saja tidak cukup kuat untuk dapat memprediksi tingkat perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY. Terdapat dominasi faktor lain yang lebih kuat pengaruhnya terhadap perilaku *emotional eating* seperti emosi negatif, stres, regulasi emosi, *body mass index* (BMI), serta lingkungan.

Pada penelitian sebelumnya, ditemukan hasil bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY (Hayu, 2022). Adanya tekanan dan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat tuntutan akademik dapat memicu timbulnya perilaku makan secara berlebihan dengan tujuan untuk meredakan maupun menghilangkan perasaan tidak nyaman yang sedang dirasakan (Kustanti & Gori, 2019). Hal tersebut berkaitan dengan konsep biopsikososial, dimana mengunyah makanan dapat membantu mengurangi ketegangan otot akibat adanya peningkatan sekresi kortisol saat dihadapkan dengan situasi tersebut, sehingga individu menjadi lebih rileks.



Faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga dapat memengaruhi perilaku makan khususnya pada mahasiswa. Kecenderungan menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau orang lain untuk makan terkadang dianggap menjadi salah satu cara yang baik dalam mengurangi perasaan tidak nyaman yang sedang dirasakan. Selain terdapat faktor eksternal, makanan itu sendiri merupakan sebuah kebutuhan pokok bagi seluruh makhluk hidup. Tanpa adanya makanan, makhluk hidup tidak akan mampu untuk bertahan hidup terutama untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Semua orang, baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda semua membutuhkan asupan makanan walaupun terdapat perbedaan dalam porsi maupun selera, sehingga dapat disimpulkan bahwa makanan berperan sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pengatur (Kustanti & Gori, 2019).

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Simpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh negatif antara regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak berpengaruhnya regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dapat disebabkan karena adanya dominasi faktor lain yang kemungkinan lebih besar pengaruhnya.

### *Saran*

Berdasarkan simpulan tersebut, maka dapat disarankan:

1. Bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta perlu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui penerapan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif seperti berolahraga, *journaling*, atau berkeliling kota. Mahasiswa juga harapannya dapat lebih menyadari bahwa mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman maupun emosi negatif yang sedang dirasakan bukanlah suatu strategi *coping* yang baik jika ditinjau dari segi kesehatan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih membahas mengenai topik yang bersangkutan pada konteks budaya komunal khususnya di Indonesia. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menelusuri faktor-faktor lain selain regulasi emosi seperti jenis kelamin, *coping*, emosi negatif, dan beberapa faktor lainnya yang berpotensi dapat berpengaruh pada perilaku *emotional eating*.
3. Bagi layanan konseling diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dalam mengembangkan layanan pelatihan mengelola emosi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengelolaan strategi regulasi emosi yang baik dan adaptif serta sebagai sarana informasi untuk meningkatkan pola perilaku makan yang sehat.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3–19). American Psychological Association.
- Aryanti, D., Rahman, A., Rahman, A., Tasikmalaya, P. K., & Tasikmalaya, K. (2020). Implementasi penatalaksanaan emotional eating pada kelompok khusus mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 69–75.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.
- Brytek-Matera, A. (2021). Negative affect and maladaptive eating behavior as a regulation strategy in normal-weight individuals: A narrative review. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24) <https://doi.org/10.3390/su132413704>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry?. *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562-572.
- E. Taylor, S. (2018). *Health psychology 10th edition*. In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition.
- Franco, F. (2018). What is affect or emotion dysregulation?. *PsychCentral*. Retrieved on January 6, 2020, from <https://psychcentral.com/blog/what-is-affect-or-emotion-dysregulation>.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>

- Hayu, Z. A. 2022. Pengaruh stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswa UNY. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jáuregui-Lobera, I., & Montes-Martínez, M. (2020). Emotional eating and obesity. In *Psychosomatic Medicine*. IntechOpen.
- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi kualitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163(7), 105-215.
- McLaughlin, A. (2014). Short term effect of bad eating habits. National Eating Disorders Association. <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- Meule, A., Richard, A., Schnepfer, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U., & Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175–191. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642036>
- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi go-food di Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Mella, F. R. (2021). The perceived impact of covid-19 on comfort food consumption over time: The mediational role of emotional distress. *Nutrients*, 13(6).
- Santrock, J. W. (2018). *A Topical Approach To Life-Span Development Tenth Edition*.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Vandewalle, J., Moens, E., Beyers, W., & Braet, C. (2016). Can we link emotional eating with the emotion regulation skills of adolescents?. *Psychology and Health* 31(7):1-16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1149586>
- Wahidayanti, S. (2020). Regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autis di pusat layanan autis kota Denpasar. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1), 57–70.
- Zhang, Y., & Bian, Y. (2020). Emotion regulation questionnaire for cross-gender measurement

invariance in Chinese University students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–8.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569438>



Research Article

## Hubungan perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta

Riyan Nur Hidayat, Farida Harahap

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281, Indonesia  
[reisy.yustika@gmail.com](mailto:reisy.yustika@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 25 – 02 – 2023

Accepted: 04 – 01 – 2024

Published: 18 – 07 – 2024

### ABSTRAK

Secara perlahan, perilaku *selfie* yang telah menjadi kebiasaan dapat memicu terjadinya *selfitis*, yang dianggap potensial untuk ditambahkan dalam gangguan kesehatan mental terkait penggunaan teknologi. *Selfitis* terjadi ketika seseorang melakukan pengambilan gambar *selfie* secara obsesif dan kompulsif. *Imaginary audience* dapat terfasilitasi dengan adanya perilaku *selfitis*, yaitu ketika remaja merasa menjadi pusat perhatian dan selalu dinilai oleh audien. Begitu pula sebaliknya, *selfitis* akan semakin menguat dengan adanya *imaginary audience*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 164 remaja berusia 13-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan adalah instrumen modifikasi dari *selfitis behavior scale* dan *new imaginary audience*. Analisis data dilakukan menggunakan *product moment* Pearson. Temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* pada remaja. Sebagian remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki perilaku *selfitis* dan *imaginary audience* pada taraf sedang.

**Keywords:** *selfitis*, *imaginary audience*, remaja

### ABSTRACT

Gradually, selfie behavior that has become a habit can trigger selfitis, which is considered to have the potential to be added to mental health disorders related to the use of technology. Selfitis occurs when someone takes selfies obsessively and compulsively. Imaginary audiences can be facilitated by selfitis behavior, namely when teenagers feel like they are the center of attention and are always being judged by the audience. Egoism will also be strengthened by the presence of an imaginary audience. This research aims to determine whether a relationship exists between selfitis behavior and imaginary audiences among adolescents in the Special Region of Yogyakarta. This research used a quantitative approach with 164 teenagers aged 13-19. Sampling was carried out using a purposive sampling technique. The scale used is a modified instrument from the selfitis behavior scale and a new imaginary audience. Data analysis was carried out using Pearson product-moment. The research results show a significant relationship between selfitis behavior and imaginary audiences in adolescents.

**Keywords:** selfitis, imaginary audience, adolescent

## PENDAHULUAN

Remaja awal belum mampu mengkonsepkan bahwa individu satu dengan individu lain berbeda (Terán, et al. 2019), sehingga mereka cenderung gagal untuk membedakan mana yang menjadi objek perhatiannya dengan objek yang diperhatikan orang lain (Elkind, 1967). Inilah yang disebut sebagai egosentrisme remaja oleh Elkind (1967). Artinya, remaja belum mampu untuk melihat diri berdasarkan sudut pandang orang lain hanya melihat dari sudut pandangnya sendiri.

Salah satu bentuk dari egosentrisme remaja adalah *imaginary audience* yang merupakan kepercayaan bahwa individu lain tertarik pada dirinya sebagaimana dirinya berminat pada dirinya sendiri, termasuk juga tingkah laku menarik perhatian atau berusaha untuk diperhatikan, terlihat, serta seperti seseorang yang berada di atas panggung (Santrock, 2012). *Imaginary audience* terjadi ketika individu berpikir bahwa mereka terus-menerus dilihat dan dievaluasi oleh audiens (Elkind, 1967). Meskipun pada kenyataannya, individu lain tidak terlalu fokus pada individu yang bersangkutan kecuali mereka secara eksplisit menciptakan kesempatan untuk perhatian, misalnya memberikan pidato publik (Elkind, 1967). Lapsley dan Rice (1989) mengungkapkan setidaknya terdapat tiga aspek dalam *imaginary audience* di antaranya adalah *object relational ideation*, fantasi interpersonal, dan pandangan mengenai diri-sendiri.

Bersamaan dengan *imaginary audience*, seiring dengan adanya pembentukan identitas pada remaja, keinginan untuk diterima juga menjadi sesuatu yang sangat menonjol (Palombo, Bendiczen, & Koch, 2009). Remaja cenderung memiliki energi yang besar dan berlebih sehingga menyebabkan mereka terus mencoba hal yang dianggap baru (Setiawati, 2015). Salah satu upaya agar mereka dapat membangun citra diri dan mengklaim identitasnya adalah melalui *selfie* (Lobo & Gowda, 2016).

*Selfie* mengacu pada kegiatan mengambil foto diri sendiri (bisa juga dengan orang lain) menggunakan kamera atau *smartphone* yang dipegang dengan tangan atau diarahkan ke cermin, dan biasanya digunakan bersamaan dengan media sosial (Sorokowski et al. 2015). Perilaku *selfie* pada remaja terjadi karena remaja memiliki karakteristik yang mendukung dengan perilaku *selfie* di kalangan remaja (Dito & Christianto, 2017). Karakteristik tersebut diantaranya memiliki kegelisahan pada harapan tinggi dengan kemampuan yang belum memadai, menghadapi berbagai pertentangan terkait proses pencarian jati diri, keinginan untuk berpetualang atau menjelajah yang besar, pengaruh teman sebaya yang kuat, dan adanya rasa ingin tahu yang begitu tinggi (Ali & Asrori, 2014).

Media sosial menghadirkan *platform* interaktif baru di mana presentasi diri dan pengaruh teman sebaya berinteraksi untuk membangun standar kecantikan (Meier & Gray, 2014). Remaja mempresentasikan diri mereka secara *online* melalui media sosial dengan cara memposting foto *selfie* mereka dengan berbagi foto pakaiannya. Tujuannya mereka ingin mengamati dan membandingkan diri mereka dengan rekan-rekan mereka (Kaplan & Haenlein, 2010). Selain itu, mereka ingin menampilkan sisi terbaiknya kepada orang lain sehingga kesan orang lain terhadap dirinya dapat positif (Dwita, et al., 2016).

Awalnya pengambilan foto *selfie* hanya dilakukan untuk mengabadikan peristiwa atau acara penting dalam kehidupan seseorang. Seiring berjalannya waktu perilaku tersebut berkembang menjadi sebuah tren dan bahkan bergeser menjadi gaya hidup bagi kalangan remaja (Ramadhan, et al., 2017). Apapun kegiatannya, mulai dari akan tidur atau setelah bangun tidur, belajar, berkumpul dengan teman, olahraga, dan dengan siapapun orangnya kegiatan foto *selfie* selalu dilakukan yang seolah kegiatan mengambil foto *selfie* ini sebagai suatu keharusan, meskipun peristiwa tersebut telah terjadi secara berulang ulang (Suci, 2019). Artinya orang terpacu untuk melakukan *selfie* pada setiap aktifitas apapun.

Fenomena *selfie* tidak hanya menjadi isu menarik yang dibahas oleh masyarakat umum, namun juga dikalangan beberapa ahli. Hal ini memuncak ketika situs web Adobo Chronicles (Vincent 2014) mengunggah sebuah *statement* yang mengungkapkan bahwa *American Psychiatric Association* (APA) mengklasifikasikan "*selfitis*" atau pengambilan foto *selfie* secara obsesif dan kompulsif sebagai gangguan mental baru. Meskipun pada akhirnya berita tersebut menjadi *hoax* ketika APA mengklaim bahwa *selfitis* tidak masuk dalam gangguan jiwa dalam DSM-V.

Meskipun begitu Balakrishnan & Griffiths (2020) secara empiris menunjukkan bahwa *selfitis* memiliki potensial untuk ditambahkan dalam gangguan kesehatan mental terkait penggunaan teknologi. Balakrishnan & Griffiths, (2018), mengembangkan skala psikometri *Selfitis Behavior Scale* (SBS) yang mengklasifikasikan individu ke dalam salah satu dari tiga kategori sama seperti saat pertama kali diuraikan dalam artikel *hoaks* (*borderline*, akut, dan kronis).

Perilaku *selfitis* melibatkan beberapa aspek di antaranya adalah mencari perhatian, pengubah suasana hati, peningkatan lingkungan, rasa percaya diri, dan konformitas subjektif (Balakrishnan & Griffiths 2018). Sementara faktor yang mempengaruhi perilaku *selfie* menurut Charoensukmongkol (2016) adalah narsisme, mencari perhatian, perilaku egois, kesepian, usia, jenis kelamin, intensitas penggunaan sosial media, keramahan, dan tekanan teman sebaya.

Dampak paling mengerikan dari perilaku *selfitis* adalah kematian. Tak jarang demi untuk tampil sempurna dan berbeda dari yang lain, seseorang mengabaikan keadaan sekitar dan bahkan rela untuk melakukan pengambilan foto *selfie* di tempat-tempat yang berbahaya. Akibat perilakunya tersebut memicu terjadinya kecelakaan. Tercatat pada rentang tahun 2011 hingga 2017, terdapat 259 kecelakaan yang mengakibatkan orang tanpa sengaja terbunuh ketika sedang melakukan swafoto. Kecelakaan paling sering terjadi adalah karena tenggelam, tertabrak, atau jatuh dari ketinggian, saat ber swafoto (Bansal, et al., 2018).

Baik *selfitis* dan juga *imaginary audience* keduanya berfokus pada kesadaran diri. *Imaginary audience* dalam hal ini dapat meningkatkan fokus remaja pada penampilan mereka serta upayanya untuk meningkatkan cara mereka memandang orang lain (Ranzini & Hoek, 2017). Hal tersebut mendukung perilaku *selfitis* yang berkaitan dengan menunjukkan diri di depan kamera atau pada media sosial. Sementara itu *selfitis* dapat menjadi sarana bagi *imaginary audience* dimana individu cenderung akan membayangkan respon orang lain terhadap dirinya, bagaimana mereka di pandang orang lain, dan juga bagaimana mereka memosisikan dirinya di media sosial. Melihat hal tersebut maka ada kecenderungan bahwa *imaginary audience* memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku

*selfitis*. Berdasarkan identifikasi tersebut maka peneliti mencoba untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience*.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat dampak terburuk dari perilaku *selfitis* dapat menyebabkan kematian. Apabila perilaku *selfitis* dan *imaginary audience* memiliki hubungan yang kuat maka perlu adanya evaluasi terhadap diri sendiri agar senantiasa dapat lebih bijak dalam melakukan *selfie* dan tidak terlalu larut dalam mengikuti tren *selfie* di media sosial sehingga dapat mencelakakan diri sendiri. Selain itu penelitian ini dapat menjadi kajian pustaka bagi penelitian selanjutnya, mengingat penelitian yang mengkaji tentang perilaku *selfitis* dan *imaginary audience* masih sangat terbatas.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan tersebut dipilih karena fokus dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antar kedua variabel. Desain korelasional digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Agustus hingga akhir bulan September 2021 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### *Populasi dan Sampel*

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja remaja berusia 13 – 19 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Adapun kriteria yang dibutuhkan adalah remaja usia 13 - 19 tahun, memiliki kamera atau *Smartphone* yang sudah dilengkapi fitur kamera, memiliki akun media sosial, setidaknya dalam sehari rata-rata melakukan pengambilan foto *selfie* 1-3 kali, dan berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel yang terlibat adalah 164 remaja.

### *Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen*

Data diperoleh melalui penyebaran Skala perilaku *selfitis* (Balakrishnan & Griffiths, 2018) dan skala *imaginary audience* versi baru (Enright, et. al., 1979) yang sebelumnya telah dimodifikasi dan melalui uji validitas reliabilitas. Data yang diperoleh masih berupa data ordinal kemudian diubah menjadi data interval. Analisis deskriptif dilakukan guna memperoleh gambaran tentang subjek dan variabel yang diperoleh (Azwar, 2019).

### *Teknik Analisis Data*

Sebelum uji korelasi dilakukan, peneliti melakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan guna memastikan kenormalan distribusi data yang diperoleh.



Sedangkan uji linieritas dilakukan guna memastikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang searah. Keduanya dianalisis dengan bantuan SPSS 25.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan persamaan korelasi *product moment* dari Pearson yang juga dilakukan dengan bantuan SPSS 25. Kekuatan hubungan dinyatakan oleh besaran angka yang berkisar antara 0 hingga 1 dan arah hubungan dinyatakan dalam tanda positif atau negatif (Azwar, 2017). Korelasi dengan koefisien positif menunjukkan bahwa hubungan searah dengan variabel, sebaliknya koefisien negatif mengindikasikan bahwa hubungan yang berlawanan arah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Partisipan yang terlibat didominasi oleh remaja usia 17-19 tahun (tingkat akhir) yaitu sebanyak 97 (59%) dengan latar belakang pendidikan SMA (64%) , dan berdomisili di Bantul (40%). Data lebih lanjut dapat dilihat pada table 1 berikut ini:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	Jenis Kelamin		Jumlah	%	
	L	P			
Usia	13 tahun	5	5	10	6
	14-16 tahun	14	43	47	35
	17-19 tahun	24	73	97	59
Pendidikan	SMP	13	16	29	18
	SMA	25	80	105	64
	PT	5	25	30	18
Tempat Tinggal	Sleman	8	32	40	24
	Jogja Kota	3	6	9	5
	Kulon Progo	9	30	39	24
	Bantul	16	49	65	40
Rata-rata <i>Selfie</i> per-hari	Gunung Kidul	7	4	11	7
	1-3 kali tanpa diikuti pengunggahan foto	28	91	119	73
Rata-rata <i>Selfie</i> per-hari	1-3 kali diikuti dengan pengunggahan foto	9	14	23	14
	Lebih dari 6 dengan pengunggahan foto	6	16	22	13
Sosial Media	Whatsapp	37	90	122	74
	Instagram	27	87	114	69
	Twitter	1	10	11	8
	Facebook	3	7	10	6
	Line	1	4	5	3
	Tiktok	2	3	5	3
Situasi melakukan foto	Senang	9	55	64	39
	Sedih	16	11	27	16
	Gabut	22	86	108	67
	Liburan	19	64	83	51
	Sewaktu-waktu	16	44	60	37
	Perayaan	9	37	46	28
	Lainnya	2	8	10	6

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kebanyakan dalam sehari remaja melakukan 1-3 kali pengambilan foto *selfie* tanpa diikuti pengunggahan ke media sosial sebanyak (73%) dengan menggunakan beberapa akun sosial media. Remaja lebih sering melakukan pengambilan foto *selfie* pada saat mereka sedang tidak memiliki kegiatan (51%).

#### Hasil Analisis Deskriptif

**Tabel 2. Analisis Kategorisasi *Selfitis***

Kategori		L	%	P	%	Jumlah	%
Rendah	$x < 40$	5	12	1	1	6	4
Sedang	$40 \leq x < 60$	31	72	99	82	130	79
Tinggi	$x \geq 60$	7	16	21	17	28	17
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>	<b>121</b>	<b>100</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku *selfitis* pada taraf sedang yaitu 130 (79%) orang. Berdasarkan hasil rata-rata skor total secara keseluruhan, diperoleh koefisien sebesar 53,43 yang artinya rata-rata remaja memiliki perilaku *selfitis* pada taraf sedang.

Selain melakukan analisis pada perilaku *selfitis*, peneliti juga melakukan analisis berdasarkan aspeknya. Adapun aspek dari perilaku *selfitis* adalah peningkatan lingkungan, persaingan sosial, mencari perhatian, mengubah suasana hati, percaya diri, dan konformitas subjektif. Hasil analisis berdasarkan aspeknya dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

**Tabel 3. Analisis Aspek Perilaku *Selfitis***

Kategori		Laki-laki	%	Perempuan	%	Jumlah	%
Peningkatan Lingkungan	Rendah	2	5	0	0	2	1
	Sedang	12	28	16	13	28	17
	Tinggi	29	67	105	87	134	82
Persaingan Sosial	Rendah	9	21	18	15	27	16
	Sedang	25	58	89	74	114	70
	Tinggi	9	21	14	12	23	14
Mencari Perhatian	Rendah	7	16	7	6	14	9
	Sedang	25	58	86	71	111	68
	Tinggi	11	26	28	23	39	24
Mengubah Suasana Hati	Rendah	5	12	2	2	7	4
	Sedang	22	51	49	40	71	43
	Tinggi	16	37	70	58	86	52
Percaya Diri	Rendah	3	7	1	1	4	2
	Sedang	19	44	34	28	53	32
	Tinggi	21	49	86	71	107	65
Konformitas Subjektif	Rendah	8	19	18	15	26	16
	Sedang	28	65	84	69	112	68
	Tinggi	7	16	19	16	26	16

Terlihat bahwa dari keenam aspek perilaku *selfitis*, terdapat tiga aspek yang memiliki tingkatan yang tergolong tinggi dan tiga aspek lain tergolong sedang.

Analisis serupa juga dilakukan pada variable kedua yaitu *imaginary audience*. Berikut adalah table hasil analisis *imaginary audience* berdasarkan norma hipotetik:

**Tabel 4. Analisis Kategorisasi**

Kategori	L	%	P	%	Jumlah	%
Rendah $x < 42$	20	47	32	26	52	32
Sedang $42 \leq x < 63$	19	44	86	71	105	64
Tinggi $x \geq 63$	4	9	3	2	7	4
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>121</b>	<b>100</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Kebanyakan remaja memiliki *imaginary audience* pada taraf sedang yaitu sebanyak 105 (64%) orang. Diperoleh hasil rata-rata skor total secara keseluruhan sebesar 46,36 yang artinya rata-rata remaja memiliki *imaginary audience* pada taraf sedang.

Aspek *imaginary audience* meliputi *relational ideation*, *interpersonal fantasies*, ataupun *vision of self*. Hasil analisis berdasarkan aspeknya dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Analisis Aspek *Imaginary audience***

Kategori	Laki-laki	%	Perempuan	%	Jumlah	%
<i>Object relational ideation</i>	Rendah	17	26	21	43	26
	Sedang	23	87	72	110	67
	Tinggi	3	8	7	11	7
<i>Interpersonal fantasies</i>	Rendah	26	47	39	73	45
	Sedang	14	68	56	82	50
	Tinggi	3	6	5	9	5
<i>Vision of self</i>	Rendah	16	21	17	37	23
	Sedang	21	83	69	104	63
	Tinggi	6	17	14	23	14
<b>Total Seluruh Partisipan</b>					<b>164</b>	<b>100</b>

#### *Hasil Uji Normalitas dan Linieritas*

Hasil analisis uji prasyarat yaitu uji linieritas dan normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dengan Sig sebesar 0.200 ( $\text{sig} > 0,05$ ), dan juga linier dengan Sig. Deviation from sebesar 0.068 ( $\text{sig} > 0,05$ ).

Tabel 6. Analisis Uji Prasyarat

Analisis	N	Sig.	Keterangan
Normalitas	164	0.200	Normal
Linieritas	164	0.069	Linier

Berdasarkan temuan tersebut maka uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *product moment pearson* dapat dilakukan.

#### Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7. Analisis Uji Hipotesis

Variabel	N	Sig.	Pearson correlation	Keterangan
Perilaku <i>Selfitis X Imaginary Audience</i>	164	0.000	0,303	Ada Korelasi

Hasil pada tabel 7 menunjukkan perolehan nilai korelasi sebesar 0,303 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience*.

Dikarenakan hasil hubungan korelasi berada pada taraf yang rendah, peneliti kemudian mencoba untuk mengidentifikasi seberapa besar sumbangan efektif dari kedua variabel. Sumbangan efektif dilakukan guna melihat kontribusi dari hubungan yang diberikan oleh variabel perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience*. Penghitungan dilakukan dengan cara mengkuadratkan koefisien  $r$  dan kemudian dikalikan 100 sehingga diperoleh persentase sumbangan efektifnya. Berdasarkan cara tersebut maka diperoleh hasil sumbangan efektif sebesar 0,092 atau 9,2% pada hubungan variabel *selfitis* dengan *imaginary audience*.

#### Pembahasan

Merujuk pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan nilai  $r$  sebesar 0,303 yang mengindikasikan bahwa tingkat hubungan antara perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* tergolong pada kategori rendah. Selain itu, dari koefisien tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* adalah positif. Hubungan positif bermakna bahwa apabila terjadi peningkatan perilaku *selfitis* maka ada kaitannya dengan peningkatan *imaginary audience*. Sebaliknya, apabila terdapat penurunan pada perilaku *selfitis* juga ada kaitannya pula dengan penurunan *imaginary audience*.

Sejauh penelusuran peneliti, belum banyak penelitian spesifik tentang perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience*. Namun terdapat penelitian serupa oleh Zheng, et. Al., (2018) yang mendukung hasil dari penelitian ini. Penelitian tersebut meneliti peran *imaginary audience* dalam memoderasi perilaku *selfie posting* di sosial media oleh remaja perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *selfie* dengan *imaginary audience* pada remaja perempuan. Penelitian tersebut menunjukkan hubungan *selfie posting* di media sosial dan *imaginary audience* sebesar 0,28 pada tingkat hubungan yang rendah. Hasil penelitian ini tampaknya dapat mendukung temuan tersebut yang mana pada temuan ini juga menghasilkan  $r$  0,303 yang juga pada taraf yang rendah. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *selfitis* dan *imaginary audience* pada remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan yang rendah.

Data analisis skala perilaku *selfitis* terbagi dalam tiga tingkatan yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 79% remaja pada taraf sedang, 17% pada taraf tinggi dan sisanya yaitu 4% ada taraf rendah. Nilai rata-rata hipotetik remaja secara keseluruhan menunjukkan bahwa perilaku *selfitis* pada taraf sedang (53,43). Apabila ditinjau dari aspek perilaku *selfitis*, remaja memiliki kecenderungan tinggi untuk melakukan kegiatan *selfie* ketika suasana lingkungan terhubung dengan perasaan. Hal ini terlihat dengan skor pada aspek peningkatan lingkungan yang tinggi yaitu sebanyak 82% atau dapat dikatakan hampir seluruh partisipan. Ketika remaja melakukan *selfie*, mereka cenderung melakukannya untuk kesenangan diri mereka sendiri, tidak untuk persaingan guna menunjukkan siapa yang lebih baik dalam melakukan *selfie* ataupun sekedar mengikuti tren. Hal ini ditunjukkan dengan skor persaingan sosial, mencari perhatian, dan konformitas subjektif yang berada taraf sedang. Remaja yang terlibat dalam penelitian ini melakukan perilaku *selfie* lebih ke arah untuk mengubah suasana hati dan mendapatkan kembali kepercayaan dirinya. Ketika melihat gambaran diri di depan kamera yang nampak cantik atau sempurna apalagi didukung dengan *filter* yang cocok remaja mendapatkan rasa senang tersendiri sehingga dapat merubah suasana hati dan memunculkan keinginan untuk melakukan *selfie*. Terlihat lebih dari setengah partisipan memperoleh skor tinggi pada aspek pengubah suasana hati dan aspek percaya diri tepatnya 52% dan 65% remaja.

Pada deskripsi variabel *imaginary audience*, sebanyak 64% remaja memiliki tingkat *imaginary audience* yang sedang, 32% lainnya pada taraf yang rendah dan sisanya 4% berada pada taraf yang tinggi. Mayoritas remaja memiliki *imaginary audience* pada taraf sedang. Apabila ditinjau berdasarkan aspek *imaginary audience* yaitu objek *relational ideation*, *interpersonal fantasies*, ataupun *vision of self*, kebanyakan partisipan berada pada taraf sedang (*relational ideation* 67%, *interpersonal fantasies* 50%, dan *vision of self* 63%). Mengacu pada teori Elkind (1967), hasil menunjukkan pada taraf yang sedang semua terjadi dimungkinkan karena pada perkembangan remaja tingkat akhir *imaginary audience* mulai menurun. Artinya objek *relational ideation*, *interpersonal fantasies*, ataupun *vision of self* yang dimiliki oleh remaja juga mulai menurun sehingga berada pada taraf yang sedang.

Data analisis dari deskripsi partisipan menunjukkan bahwa partisipan yang terlibat terdiri atas 43 remaja laki-laki dan 121 remaja perempuan. Sebanyak 59% partisipan yang terlibat adalah remaja tingkat akhir, 35% remaja tingkat menengah dan sisanya yaitu 6% adalah remaja tingkat awal dengan latar belakang pendidikan SMA sederajat (64%) dan berdomisili di Bantul (40%). Remaja dalam sehari rata rata melakukan perilaku *selfie* sebanyak 1-3 kali tanpa diikuti pengunggahan ke media sosial (73%). Apabila ditinjau perilaku *selfitis* berdasarkan tingkat kekronisan menurut

Griffiths dan Balakrishnan (2018), maka dapat dikatakan bahwa terdapat 73% remaja berada pada taraf *borderline*, 14% akut, sisanya yaitu 13% kronis. Whatsapp (74%) dan Instagram (69%) menjadi media sosial yang paling sering digunakan untuk mengunggah foto *selfie* mereka. Kebanyakan dari remaja biasanya terdorong untuk melakukan foto *selfie* ketika mereka merasa tidak ada kegiatan untuk dilakukan (67%), saat berlibur (51) dan ketika mereka merasa senang (39%).

Sumbangan efektif yang diberikan dari variabel *selfitis* dengan *imaginary audience* menghasilkan koefisien yang cenderung kecil yaitu 9,2%. Artinya perilaku *selfitis* dalam hal ini tidak sepenuhnya terjadi karena pengaruh *imaginary audience* namun dapat juga dipengaruhi oleh 81,8% variabel lainnya. Terdapat kemungkinan bahwa meski *imaginary audience* menurun perilaku *selfitis* dapat tetap menguat karena faktor variabel lainnya. Untuk membuktikan hal tersebut maka perlu untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda mengingat masih sangat sedikit sumber data penelitian tentang perilaku *selfitis* dan *imaginary audience*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Melalui pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Koefisien menunjukkan bahwa arah hubungan perilaku *selfitis* dengan *imaginary audience* adalah positif. Hubungan positif bermakna bahwa apabila terjadi peningkatan perilaku *selfitis* maka ada kaitannya dengan peningkatan *imaginary audience*. Sebaliknya, apabila terdapat penurunan pada perilaku *selfitis* juga ada kaitannya pula dengan penurunan *imaginary audience*.

### *Saran*

Saran bagi masyarakat khususnya remaja diharapkan agar senantiasa berhati-hati dalam melakukan foto *selfie* dan unggahan ke media sosial terutama bagi mereka yang memiliki tingkat *selfitis* dan *imaginary audience* yang tinggi. Melalui *selfie posting* memang kita dapat menampilkan citra diri kita, namun perlu adanya kebijakan dalam melakukannya. Tidak semua hal yang kita lakukan harus dibagikan ke media sosial karena hal ini akan menimbulkan dampak negatif salah satunya adalah *cyber crime*.

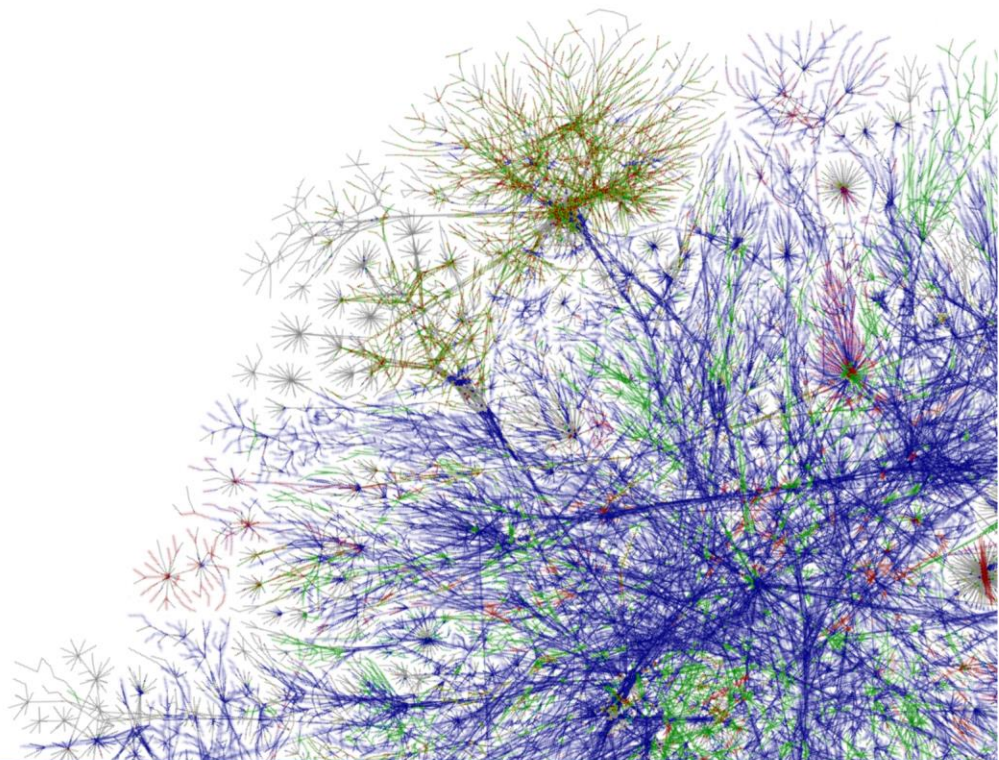
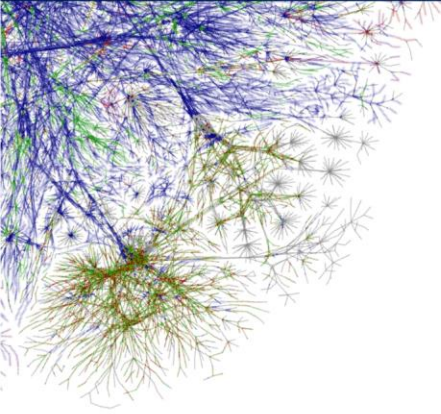
---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M. & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- American Association Psychological Dictionary, diakses pada Juli 2021 melalui <https://dictionary.apa.org/imaginary-audience>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2018). An exploratory study of “selfitis” and the development of the selfitis behavior scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 722–736. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9844-x>
- Bansal, A., Garg, C., Pakhare, A., & Gupta, S. (2018). Selfies: A boon or bane?. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 828. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_109\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_109_18)
- Charoensukmongkol, P. (2016). Exploring personal characteristics associated with selfie-liking. *Cyberpsychology*, 10(2). <https://doi.org/10.5817/CP2016-2-7>
- Dito, H. N., & Christianto, L. P. (2017). Keterkaitan minat selfie dengan kepribadian narsistik dan harga diri pada remaja. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*.
- Dwita, Desliana., Renal Diansyah, Japrialis. (2016). Fenomena selfie di dunia maya (studi fenomenologi foto selfie di instagram pelajar Pekanbaru. Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal LP2M UMRI* (Vol 1). <http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 3(4) 1025-1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
- Enright, R. D., Lapsley, D. K., & Shukla, D. G. (1979). Adolescent egocentrism in early and late adolescence. *Adolescence*, 14(56), 687–695.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! the challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Separation-individuation and the "new look " at the imaginary audience and personal fable: A test of an integrative model. *In Journal of Adolescent Research* 4(4):483-505
- Lobo, S. S. & Gowda, P. C. Y. (2016). The selfie phenomenon: Self-presentation and its implications. *International Journal of Computational Research and Development*, 1(1), 147-153.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

- Palombo, J., Bendicson, H. K., & Koch, B. J. (2009). Guide to psychoanalytic developmental theories. In *Guide to Psychoanalytic Developmental Theories*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-88455-4>
- Ramadhan, R., Aminulloh, A., & Yasak, E. M. (2017). Fenomena selfie (berfoto sendiri) di akun media sosial path sebagai bentuk ekspresi diri (pada remaja SMK PGRI 3 Malang). *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 6(1), 63. [www.publikasi.unitri.ac.id](http://www.publikasi.unitri.ac.id)
- Ranzini, G., & Hoek, E. (2017). To you who (I think) are listening: Imaginary audience and impression management on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 75, 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.047>
- Santrock, J. W. (2012). *Lifespan Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Setiawati, R. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresi Remaja (Doctoral *dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Frackowiak, T., Karwowski, M., Rusicka, I., & Oleszkiewicz, A. (2016). Sex differences in online selfie posting behaviors predict histrionic personality scores among men but not women. *Computers in Human Behavior*, 59, 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.033>
- Suci, Ananda, H. Perilaku (2019). Berfoto selfie sebagai kecenderungan munculnya gaya hidup modern (studi tentang kegiatan berfoto selfie pada Mahasiswa di Universitas Riau). In *Februari JOM FISIP*, 4(1).
- Terán, L., Yan, K., & Aubrey, J. S. (2020). “But first let me take a selfie”: U.S. adolescent girls’ selfie activities, self-objectification, imaginary audience beliefs, and appearance concerns. *Journal of Children and Media*, 14(3), 343–360. <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1697319>
- Vincent, J. (2014). American Psychiatric Association makes it official: Selfie a mental disorder. *Adobo Chronicles*, March 31. Diakses pada 29 Agustus 2021, dari : <https://adobochronicles.com/2014/03/31/a-american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/>
- Zheng, D., Ni, X. li, & Luo, Y. jun. (2019). Selfie posting on social networking sites and female adolescents’ self-objectification: The moderating role of imaginary audience ideation. *Sex Roles*, 80(5–6), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0937-1>





9 772614 040000