

# ACTA ΨYCHOLOGIA

Volume 5

Nomor 1

Juni 2023



REGULASI EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR KEBAHAGIAAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL CASUAL *SAD-MUSIC LISTENER*  
**Maria Ameylia Trisna Murti, Yulia Ayriza**

KOMITMEN SEBAGAI PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA DEWASA AWAL YANG BERPACARAN  
**Luthfiana Al Khoiriyyah, Yulia Ayriza**

*SELF-CRITICISM* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**Arummayang Nuansa Ainurrizki, Farida Agus Setiawati**

BENARKAH TEKNOLOGI INFORMASI DAN TEMAN SEBAYA BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU SEKSUAL BERISIKO REMAJA? (STUDI PADA ANAK BINAAN PELAKU ASUSILA)  
**Karsiyati, Nugroho Wicaksono, Itsna Iftayani,**

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *WORK ENGAGEMENT* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA  
**Rizky Wahyu Wulandari**



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 Darajat, 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 kesatu 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, tema-tema yang dibahas berkaitan dengan subjek mahasiswa, individu dewasa awal, dan remaja. Penelitian yang melibatkan subjek mahasiswa menyajikan pembahasan yang penting dan menarik karena memiliki dampak pada proses dan hasil belajar yang diperoleh di bangku perkuliahan. Judul yang diangkat yaitu *self-criticism* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta serta judul kedua yaitu pengaruh *work life balance* terhadap *work engagement* pada mahasiswa yang bekerja. Subjek selanjutnya yang dibahas pada edisi kali ini adalah individu dewasa awal dengan berbagai fenomena yang mereka alami. Tema yang menjadi pembasahan di antaranya regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal casual *sad-music listener* dan komitmen sebagai prediktor *subjective well-being* pada dewasa awal yang berpacaran. Subjek terakhir yang dikaji adalah tentang remaja dengan judul benarkah teknologi informasi dan teman sebaya berhubungan dengan perilaku seksual berisiko remaja? (studi pada anak binaan pelaku asusila)

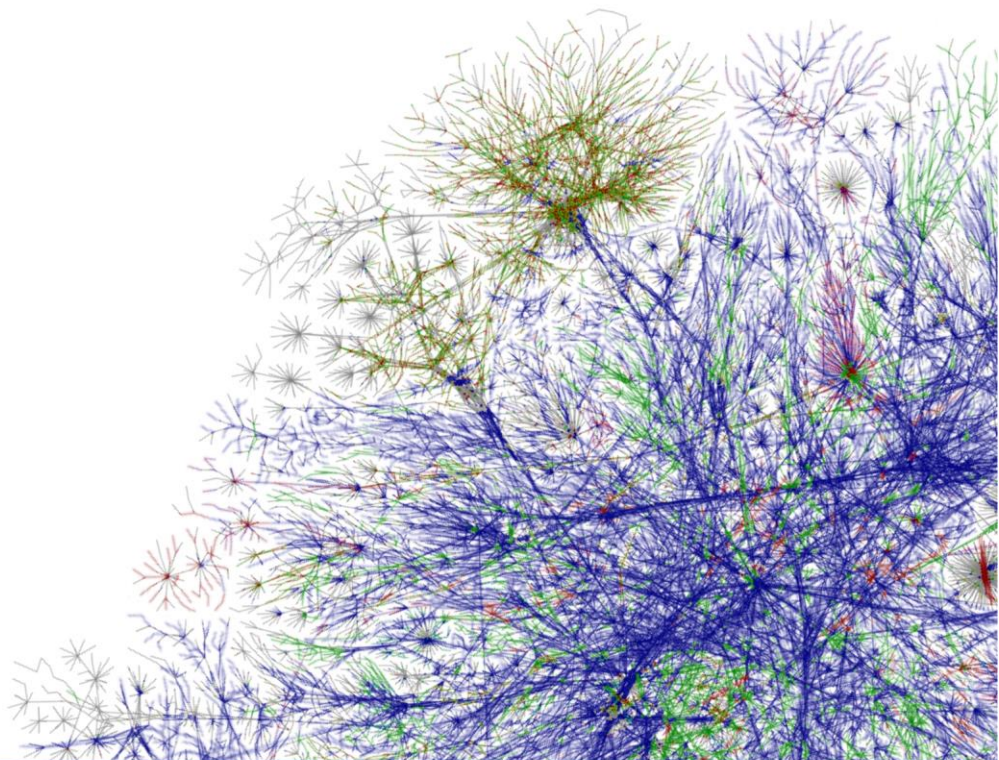
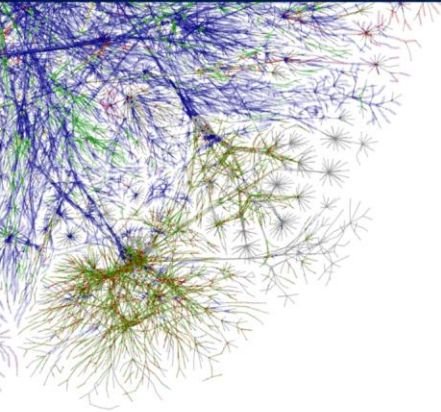
Pengelola berharap artikel-artikel pada edisi kali ini bisa memberikan kontribusi bagi dunia penelitian ilmiah.

Yogyakarta, Juni 2023

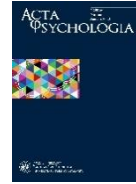
Editor in Chief

## DAFTAR ISI

<i>Maria Ameylia Trisna Murti</i> <i>Yulia Ayriza</i>	Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal casual <i>sad-music listener</i>	01 – 14
<i>Luthfiana Al Khoiriyah</i> <i>Yulia Ayriza</i>	Komitmen sebagai prediktor <i>subjective well-being</i> pada dewasa awal yang berpacaran	15 – 29
<i>Arummayang Nuansa</i> <i>Ainurrizki</i> <i>Farida Agus Setiawati</i>	<i>Self-criticism</i> dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta	30 – 42
<i>Karsiyati</i> <i>Nugroho Wicaksono</i> <i>Itsna Iftayani</i>	Benarkah teknologi informasi dan teman sebaya berhubungan dengan perilaku seksual berisiko remaja? (studi pada anak binaan pelaku asusila)	43 – 52
<i>Rizky Wahyu Wulandari</i>	Pengaruh <i>work life balance</i> terhadap <i>work engagement</i> pada mahasiswa yang bekerja	54 – 64







Research Article

## Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*

Maria Ameylia Trisna Murti, Yulia Ayriza

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

Jl. Colombo No. 12 Sleman Yogyakarta, 55281,

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

### Article Information

Submitted: 18 – 03 – 2024

Accepted: 08 – 04 – 2024

Published: 26 – 04 – 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah regulasi emosi mampu menjadi prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal usia 18-40 tahun yang tergabung dalam komunitas penggemar *band Day6* atau dikenal dengan "MyDay". Penelitian ini melibatkan 431 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The PERMA Profiler* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* versi Indonesia. Hipotesis penelitian diuji dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai bahwa regulasi emosi mampu berperan sebagai prediktor kebahagiaan individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi psikologi, konselor, dan para promotor kesehatan mental terkait dengan cara meningkatkan kebahagiaan, salah satunya dengan meningkatkan regulasi emosi individu ketika menghadapi situasi emosional.

**Keywords:** individu dewasa awal *casual sad-music listener*; kebahagiaan; regulasi emosi

### ABSTRACT

This study aimed to examine whether emotional regulation could be a predictor of happiness in early adult individuals who were casual sad-music listeners. The subjects in this study were early adult individuals aged 18-40 years who were part of the fan community of the band Day6, known as "MyDay". This study involved 431 respondents. The research method was conducted through a quantitative approach with a survey design. The instruments used in this research were The PERMA Profiler and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Indonesian version. Hypothesis in this study was tested through simple linear regression analysis. The research results showed that emotional regulation could play a role as a predictor of happiness in early adult individuals who were casual sad-music listeners. This research is expected to be a reference for psychological practitioners, counsellors, and mental health promoters regarding how to increase happiness, include by increasing individual emotional regulation when facing emotional situations.

**Keywords:** early adult individuals casual sad-music listener; emotion regulation; happiness

## PENDAHULUAN

Emosi menjadi salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia. Emosi merupakan aspek yang berhubungan dengan keseluruhan perilaku manusia seperti persepsi, memori, belajar, tindakan, atau pembuatan keputusan (Djohan, 2016). Emosi terdiri dari dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Salah satu emosi positif yang menjadi tujuan hidup manusia adalah kebahagiaan. Kebahagiaan dalam Seligman (2012) didefinisikan sebagai salah satu bagian dari emosi positif yang didasari pada sejauh mana individu memaknai dirinya.

*World Happiness Report* (WHR) telah melakukan survei tingkat kebahagiaan di beberapa negara. Salah satu survei yang dilakukan pada tahun 2015, menyatakan bahwa Indonesia berada di urutan ke-74 dari 156 negara (Harumi & Bachtiar, 2022). Handayani (2020) melalui laman berita Berita Satu mengungkapkan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia tahun 2020 berada pada urutan ke-87 dari total 153 negara, dan tahun 2021, dalam penelitian Harumi dan Bachtiar (2022) hasil survei dari WHR juga menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia berada di urutan ke-87 dari total 146 negara. Berdasarkan hasil survei tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia dibandingkan dengan negara lain cenderung menurun dari tahun ke tahun (Handayani, 2020). Selain itu, terdapat pula survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada 75.000 rumah tangga di 34 provinsi (Maulidin, 2022), yang menghasilkan temuan bahwa terdapat 10 provinsi yang mengalami penurunan tingkat kebahagiaan, yaitu Aceh, Riau, Sumatera Barat, Bengkulu, DKI Jakarta, Banten, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Bali, Nusa Tenggara Barat (NTB), dan Kalimantan Timur. Turunnya tingkat kebahagiaan dapat menimbulkan masalah pada individu yang dapat menyebabkan individu rentan terkena depresi, kecemasan, penurunan kinerja, hubungan interpersonal yang buruk, kegagalan adaptasi, bahkan kecenderungan bunuh diri (Chandra, 2022). Febriantikaningrum (2020) menambahkan bahwa penurunan tingkat kebahagiaan juga berpengaruh signifikan terhadap Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang berimbas pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan sektor-sektor lain seperti ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sosial.

Dari banyaknya permasalahan penurunan kebahagiaan, dapat diketahui bahwa kebahagiaan penting untuk diperhatikan, khususnya dalam penelitian ini adalah pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*: “MyDay”. *Casual sad-music listener* merupakan individu *non-music majoring* yang suka mendengarkan musik sedih yang didasari oleh pengambilan makna atas musik tersebut dan dapat melakukan penilaian atas musik tersebut (Solis et al., 2019), sementara “MyDay” merupakan sebuah komunitas penggemar musik dari *band* Day6 (Driana & Indrawati, 2021). Komunitas ini dipilih karena berdasarkan observasi partisipatif dan pertanyaan terbuka yang dilakukan oleh peneliti dalam komunitas, didapati hasil bahwa terdapat masalah kebahagiaan yang akhirnya kebahagiaan tersebut meningkat setelah mendengarkan musik Day6 yang liriknya relevan dengan kehidupan sehari-hari. Melalui pertanyaan terbuka dalam studi fenomena pra-penelitian terhadap mengenai kebahagiaan, diperoleh kesimpulan bahwa dalam komunitas “MyDay” menggunakan musik sedih sebagai sarana validasi emosi, dimana tidak ada penghakiman atas emosi yang dirasakan oleh individu (Lambie & Lindberg, 2016) sehingga membantu individu untuk mencapai kebahagiaan. Latar belakang penelitian ini didasari oleh studi

pendahuluan mengenai kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener* yang tergabung dalam komunitas “MyDay” menggunakan instrumen survei *General Happiness Scale* oleh Seligman (2011). Terdapat 70 orang yang menjadi responden survei ini dan hasilnya didapatkan melalui frekuensi jawaban responden dan kesimpulan berdasarkan pertanyaan terbuka. Pada akhirnya didapati hasil sebanyak 82,9% responden menyatakan bahwa kebahagiaan adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan, dan 54,3% responden menyatakan dirinya kurang bahagia, serta 7,1% responden merasa tidak bahagia. Selain itu, dalam hasil pertanyaan terbuka pada *General Happiness Scaled* didapatkan kesimpulan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui berbagai macam cara, salah satunya melalui pengelolaan emosi.

Salah satu cara meningkatkan kebahagiaan adalah melalui regulasi emosi (Aesijah, et al., 2016). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol reaksi emosi atas suatu peristiwa agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain (Gross, 2014). Individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik akan cenderung merasa bahagia (Hanifah, 2020). Sesuai dengan penelitian terdahulu, penelitian oleh Hanifah (2020) dan Aesijah et al. (2016), yaitu individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan cenderung berperilaku dengan baik, menguntungkan diri sendiri dan orang lain, dan lebih mudah untuk memecahkan permasalahan sehingga individu menjadi lebih bahagia. Terdapat pula penelitian Taruffi dan Koelsch (2014) yang membahas mengenai eksplorasi pengalaman para pendengar *sad-music*. Dalam penelitian tersebut, subjek diminta untuk menentukan satu macam *sad-music*. *Sad-music* atau musik sedih merupakan instrumen atau lagu yang memiliki makna atau lirik yang menggambarkan perasaan sedih (Taruffi & Koelsch, 2014). Salah satu cara seseorang untuk mengungkapkan apa yang dirasakan secara emosional adalah melalui musik, khususnya musik sedih atau *sad-music* (Taruffi & Koelsch, 2014). Taruffi dan Koelsch (2014) dalam surveinya menyatakan bahwa mendengarkan musik sedih dapat menyebabkan efek emosional yang bermanfaat seperti regulasi atas emosi negatif serta adanya penghiburan. Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa *sad-music* mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Santrock (2012) mendefinisikan individu usia dewasa awal sebagai individu dengan rentang usia 18-40 tahun. Individu pada usia dewasa awal mengalami banyak tantangan (Herawati & Hidayat, 2020), yaitu sering dianggap sudah mandiri dan mampu menentukan masa depannya sendiri sehingga rentan mengalami ketakutan akan masa depan, takut akan kegagalan dan pengambilan keputusan, merasa tidak mampu dan terjebak untuk berperan sebagai orang dewasa, hingga menyesali keputusan hidup yang telah diambil. Individu juga dapat mengalami serangan panik, dan kesulitan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan (Macrae, 2011).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan penting untuk diperhatikan dan membutuhkan solusi sebab individu yang mampu mencapai kebahagiaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas SDM (Febriantikaningrum, 2020). Solusi untuk mencapai kebahagiaan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Salah satunya adalah dengan regulasi emosi. Peneliti belum menemukan penelitian yang menunjukkan peran regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan secara khusus pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah regulasi emosi dapat berperan



menjadi prediktor kebahagiaan individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Hipotesis dari penelitian ini adalah regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu usia dewasa awal *casual sad-music listener*.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengumpulkan informasi, dimana menurut Purwanto (2007) penelitian dilakukan atas suatu sampel yang sesuai dengan kriteria populasi menggunakan media angket atau kuesioner untuk mendapatkan gambaran umum mengenai karakteristik populasi.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan selama bulan November 2023 pada komunitas “MyDay” yang merupakan komunitas *online* di Indonesia sehingga pengambilan data dilakukan secara *online* melalui sosial media seperti *Instagram*, *X (Twitter)*, dan *Whatsapp*.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini ditentukan secara *purposive* atau kriteria tertentu. Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal *casual sad-music listener band Day6* yang tergabung dalam komunitas “MyDay” dan berusia 18-40 tahun. Sampel dalam suatu penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sama dengan populasi penelitian (Azwar, 2017). Sampel dalam penelitian ini didapatkan melalui teknik *incidental sampling*, dimana sampel diambil secara kebetulan, yaitu siapa saja yang sesuai dengan kriteria penelitian dan siapa saja yang kebetulan peneliti jumpai (Setiawati, 2017). Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui *Google Form*. Ukuran sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus *Cochran* karena ukuran pasti populasi tidak diketahui. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus *Cochran*, didapatkan ukuran sampel minimum sebanyak 385 responden. Untuk mengantisipasi adanya data gugur atau invalid, ukuran sampel ditingkatkan menjadi 400 responden.

### *Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui survei dalam *Google Form*, berupa kuesioner berskala. Kuesioner berisi beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang sifatnya tertutup untuk dijawab oleh responden (Azwar, 2017). Data yang diperoleh adalah data statistik berupa angka yang merepresentasikan skala kedua variabel, yaitu skala 1–5 (variabel kebahagiaan) dan 1-7 (variabel regulasi emosi). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan *The PERMA Profiler* sebagai bagian dari teori *Authentic Happiness* oleh Seligman (2011) yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) sejumlah 19 item (16 item valid dan 3 item gugur) dan skala

---

regulasi emosi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) sejumlah 10 item (8 item valid dan 2 item gugur) yang dibuat oleh Gross dan John (2003) dan diadaptasi oleh Radde dan Saudi tahun 2021.

Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur secara tepat keadaan yang sedang diteliti (Purwanto, 2007). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diuji validitasnya melalui *expert judgement* yang berarti instrumen penelitian dinilai oleh pakar yang sesuai dengan lingkup penelitian (Azwar, 2017). *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing tugas akhir skripsi dengan bidang keahlian psikologi. Melalui *expert judgement* akan dipastikan pada setiap item dalam instrumen sesuai dengan teori dan indikator, tidak adanya kalimat ambigu, dan telah memenuhi kaidah penulisan yang benar. Validitas instrumen *expert judgement* dilakukan pertama-tama dengan menyusun instrument yang sebelumnya telah diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) serta Radde dan Saudi (2021) berdasarkan aspek, indikator, dan instrumen asli yang kemudian diserahkan kepada *expert judgement* untuk dikoreksi.

Berdasarkan konsep validitas yang dikemukakan oleh Azwar (2017), yaitu instrumen dapat dikatakan valid apabila data yang didapat selaras dengan kondisi lapangan, diperlukan adanya pengujian karakteristik pada tiap item yang menjadi bagian dalam tes dengan cara merevisi atau menggugurkan item yang kualitasnya tidak baik. Seleksi item dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Pada uji validitas ini, digunakan analisis angka korelasi item total dengan batasan minimum pemilihan item  $\geq 0,30$ . Apabila jumlah item yang terseleksi belum mencukupi, maka dalam Azwar (2021) batasan diturunkan menjadi  $\geq 0,25$ . Hasil pengujian skala kebahagiaan dengan jumlah 19 item pada 431 sampel menunjukkan bahwa terdapat 3 item yang gugur, yaitu pada item 11 dengan nilai koefisien korelasi 0,136, item 12 dengan nilai koefisien korelasi 0,221, dan pada item 14 dengan nilai koefisien korelasi 0,047. Sementara 16 item lainnya memenuhi nilai minimum korelasi item total, yang artinya item tersebut memiliki kualitas yang baik. Selain itu, hasil pengujian skala regulasi emosi dengan jumlah 10 item pada 431 sampel menunjukkan bahwa terdapat 2 item yang gugur, yaitu pada item 2 dengan nilai koefisien korelasi 0,273 dan pada item 4 dengan nilai koefisien korelasi 0,199, sementara 8 item lainnya memiliki kualitas yang baik.

Instrumen penelitian juga dikatakan reliabel ketika hasil penelitian relatif tetap meski dilakukan penelitian berulang dengan instrumen yang sama dalam waktu yang berbeda (Purwanto, 2007). Reliabilitas instrumen pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Chronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Hasil analisis *Chronbach's Alpha* kemudian dibandingkan dengan nilai koefisien reliabilitas yang dirumuskan oleh Sugiyono (2019). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila hasil uji *Cronbach's Alpha* bernilai  $\geq 0,60$  (kategori kuat – sangat kuat). Hasil koefisien reliabilitas pada skala variabel kebahagiaan sebesar 0,771 dan 0,731 pada skala regulasi emosi. Hal ini berarti bahwa kedua skala bersifat reliabel dengan reliabilitas kuat. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa kedua skala, yaitu skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi dapat dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

*Teknik Analisis Data*

Data penelitian yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif secara hipotetik, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis. Analisis statistik deskriptif merupakan pemberian deskripsi pada data penelitian yang tidak ditujukan untuk pengujian hipotesis agar terdapat gambaran atas data penelitian yang diperoleh (Azwar, 2017). Analisis hipotesis dilakukan dengan mengkategorikan variabel sesuai dengan rumus kategorisasi Azwar (2012), yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Analisis hipotetik digunakan untuk melihat posisi relatif responden penelitian berdasarkan alat ukur yang digunakan. Uji prasyarat analisis selanjutnya dilakukan untuk melihat apakah data penelitian layak untuk diuji hipotesis atau tidak. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Nilai signifikansi minimum untuk uji normalitas adalah  $p > 0,05$  dan  $\alpha \geq 0,05$  untuk uji linearitas. Apabila kedua syarat analisis terpenuhi, selanjutnya hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian dan membuktikan hipotesis yang diajukan, yaitu “regulasi emosi merupakan prediktor kebahagiaan pada individu usia dewasa awal *casual sad-music listener*”. Apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$ , hipotesis penelitian diterima, yang berarti artinya ada pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 431 responden dengan 6 orang laki-laki (1,4%) dan 425 orang perempuan (98,6%) yang berada pada rentang usia 21-23 tahun sebanyak 168 orang dengan persentase sebesar 38,98% yang tersebar di 26 provinsi yang ada di Indonesia dengan sebagian besar berada pada wilayah Jawa Barat sebanyak 92 orang (21,35%).

**Tabel 1. Frekuensi Demografis Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
18-20	91	21,11%
21-23	168	38,98%
24-26	105	24,36%
27-29	51	11,83%
30-32	14	3,25%
33-35	0	0%
36-38	1	0,23%
39-40	1	0,23%
<b>Total</b>	<b>431</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2. Frekuensi Demografis Subjek Berdasarkan Domisili**

Domisili	Jumlah	Persentase
Bali	4	0,93%
Bangka Belitung	2	0,46%
Banten	24	5,57%
Bengkulu	1	0,23%
DI Yogyakarta	42	9,74%
DKI Jakarta	35	8,12%
Gorontalo	1	0,23%
Jambi	2	0,46%
Jawa Barat	92	21,35%
Jawa Tengah	82	19,03%
Jawa Timur	89	20,65%
Kalimantan Barat	2	0,46%
Kalimantan Selatan	6	1,39%
Kalimantan Timur	10	2,32%
Kepulauan Riau	6	1,39%
Lampung	11	2,55%
Maluku	2	0,46%
NTB	1	0,23%
Riau	3	0,70%
Sulawesi Selatan	7	1,62%
Sulawesi Tengah	1	0,23%
Sulawesi Tenggara	1	0,23%
Sulawesi Utara	1	0,23%
Sumatra Barat	2	0,46%
Sumatra Selatan	1	0,23%
Sumatra Utara	3	0,70%
<b>Total</b>	<b>431</b>	<b>100%</b>

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel* dan aplikasi *SPSS for windows 21 version* menggunakan analisis statistik hipotetik. Berdasarkan rumus kategorisasi milik Azwar (2012), didapatkan data statistik hipotetik pada kedua variabel sebagai berikut.

**Tabel 3. Data Statistik Hipotetik Kebahagiaan**

Statistik Deskriptif	Skor
Mean Hipotetik ( $\mu$ )	48
Standar Deviasi ( $\sigma$ )	10,67
Skor Maksimal	80
Skor Minimal	16

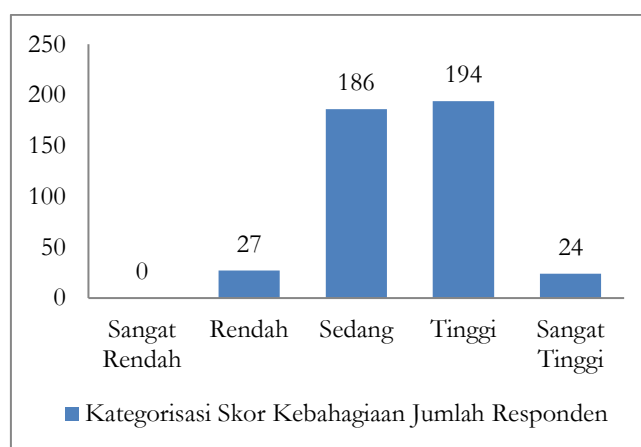
**Tabel 4. Data Statistik Hipotetik Regulasi Emosi**

Statistik Deskriptif	Skor
Mean Hipotetik ( $\mu$ )	32
Standar Deviasi ( $\sigma$ )	8
Skor Maksimal	56
Skor Minimal	8

Berdasarkan rumus kategorisasi skor pada Tabel 3 dan Tabel 4, didapatkan rentang kategori sebagai berikut.

**Tabel 5. Frekuensi Skor Kebahagiaan Individu Dewasa Awal *Casual Sad-Music Listener***

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 64$	24	5,50%
Tinggi	$53 < x \leq 64$	194	45,00%
Sedang	$43 < x \leq 53$	186	43,20%
Rendah	$32 < x \leq 43$	27	6,30%
Sangat Rendah	$x \leq 32$	0	0%
<b>Total</b>		<b>431</b>	<b>100%</b>



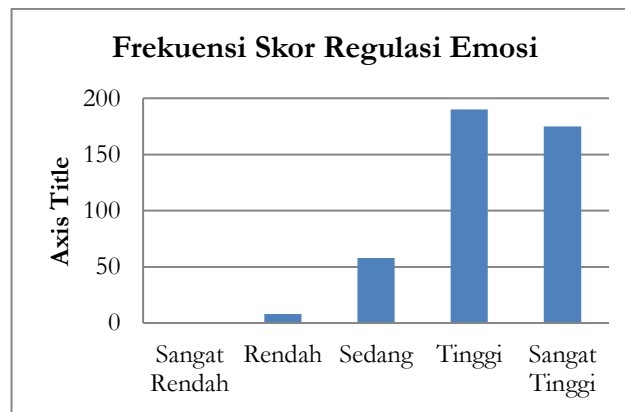
**Gambar 1. Frekuensi Skor Hipotetik Kebahagiaan**

Mengacu pada hasil kategorisasi pada Tabel 5 dan Gambar 1, diketahui bahwa sebanyak 294 (45%) responden memperlihatkan tingkat kebahagiaan sebagian besar berada pada kategori tinggi. Terdapat 186 orang (43,20%) dengan kategori sedang yang jumlahnya hampir sama dengan mayoritas. Frekuensi paling sedikit berada pada kategori sangat rendah yaitu sebanyak 0 orang. Berdasarkan perhitungan menggunakan skor hipotetik, tingkat kebahagiaan individu dewasa awal *casual sad-music listener*. “MyDay” berada pada kategorisasi tinggi dengan rentang skor  $53 < x \leq 64$ . Selanjutnya adalah tabel kategorisasi skor regulasi emosi.

**Tabel 6. Frekuensi Skor Regulasi Emosi Individu Dewasa Awal *Casual Sad-Music Listener***

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 44$	175	40,50%
Tinggi	$36 < x \leq 44$	190	44,10%
Sedang	$28 < x \leq 36$	58	13,50%
Rendah	$20 < x \leq 28$	8	1,90%
Sangat Rendah	$x \leq 0$	0	0%
<b>Total</b>		<b>431</b>	<b>100%</b>





Gambar 2. Frekuensi Skor Hipotetik Regulasi Emosi

Berdasarkan pada Tabel 6 dan Gambar 2, diketahui sebanyak 190 (44,10%) responden memperlihatkan tingkat regulasi emosi yang tinggi. Frekuensi paling sedikit yaitu sejumlah 0 orang (0%) berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan perhitungan menggunakan skor hipotetik, tingkat regulasi emosi individu dewasa awal *casual sad-music listener*. “MyDay” berada pada kategorisasi tinggi dalam rentang skor  $36 < x \leq 44$ . Setelah data penelitian dikategorisasikan, selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan didapati nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,859 yang artinya memenuhi syarat  $p \geq 0,05$ . Hal ini berarti data penelitian berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal kemudian diuji linearitasnya. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan, besaran *Linearity Sig.* dengan nilai 0,000 yang memenuhi syarat  $p < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hubungan antara variabel kebahagiaan (variabel Y) dan regulasi emosi (variabel X) dapat dijelaskan menggunakan model linear.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan metode regresi linear sederhana, didapatkan hasil besaran koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,046 atau 4,6%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi menyumbang peran terhadap kebahagiaan dengan besaran 4,6%, yang artinya regulasi emosi mampu menjelaskan varian kebahagiaan sebesar 4,6%. Sumbangan efektif sebesar 0,046 atau 4,6% berarti regulasi emosi mampu memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi kebahagiaan (Ghozali, 2016). Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 sampai dengan 1. Ghozali (2016) menyebutkan bahwa semakin kecil nilai koefisien yang dihasilkan, maka kemampuan variabel independen untuk menjelaskan variabel dependen cukup terbatas. Kondisi ini terjadi berkaitan dengan adanya *varians error*, yaitu variasi data secara langsung ketika berada di lapangan (Ghozali, 2016). Semakin kecil *varians error*, maka semakin besar koefisien determinasi yang dihasilkan, berlaku sebaliknya. Ghozali mengungkapkan bahwa sumber variasi bisa berupa perbedaan pemahaman antara satu responden dengan responden lain terkait instruksi dan instrumen penelitian, serta kualitas peneliti sebagai pemula dan teknik-teknik penelitian yang digunakan. Sisanya (95,4%) dipengaruhi oleh faktor-faktor kebahagiaan lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (komponen *error*). Hal ini berarti bahwa kebahagiaan sebagian besar ditentukan oleh faktor diluar regulasi emosi. Faktor-faktor lain tersebut bisa seperti yang dijelaskan oleh Oktarina (2015) dalam kajian pustaka, yaitu kepribadian, demografi, dan lingkungan. Selain itu, terdapat faktor-faktor lain (Seligman, 2005) seperti kepuasan akan masa

lalu, optimisme terhadap masa depan, kebahagiaan di masa sekarang, uang, pernikahan, kehidupan sosial, agama, spiritualitas, kesehatan, usia, pendidikan, dan gender. Selain itu, diketahui bahwa nilai  $p$   $t$  hitung sebesar 0,000 yang memenuhi syarat  $p < 0,05$ , yang artinya terdapat efek yang signifikan dari variabel regulasi emosi (X) terhadap variabel kebahagiaan (Y). Selain itu, diperoleh pula nilai konstanta (a) sebesar 43,062 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,229. Berdasarkan skor konstanta tersebut dapat dibuat persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 43,062 + 0,229X$$

Hasil nilai koefisien regresi bertanda positif (+) yaitu 0,229 yang berarti bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*. “MyDay”. Meninjau perhitungan berdasar rumus persamaan regresi di atas, jika nilai regulasi emosi (X) telah diketahui (misal: 1), maka nilai dari kebahagiaan (Y) dapat diketahui, yaitu sebesar 43,291. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Seligman (2005) dan penelitian Aesijah, et al. (2016), bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung merasa bahagia. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan cenderung berperilaku dengan baik, menguntungkan diri sendiri dan orang lain, sehingga individu dapat merasa lebih bahagia (Robertson, et al., 2012). Nilai dari uji regresi linear sederhana di atas menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan, yang berarti regulasi emosi (variabel X) mampu berperan sebagai prediktor bagi kebahagiaan (variabel Y).

Individu dewasa awal *casual sad-music listener* dengan regulasi emosi yang tinggi berarti dapat mengenali dan mengelola emosi yang dirasakan sebagai tanggapan atas situasi emosional sehingga individu memiliki lebih sedikit emosi negatif. Melalui musik sedih (*sad-music*), yang berisi lirik dan instrumen yang bermakna sedih, individu dewasa awal meregulasi emosi dengan cara melakukan refleksi diri melalui nilai positif yang ada dalam musik sedih yang didengarkan yang sesuai dengan situasi emosional yang dialami sehingga dapat mengubah pola pikir individu. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni et al. (2017) bahwa dengan mendengarkan musik sedih, individu dapat merefleksikan diri melalui nilai positif yang terkandung dalam musik tersebut. Hasil dari refleksi tersebut membangkitkan emosi positif dan perasaan damai, sehingga reaksi individu atas peristiwa emosional menjadi lebih positif. Berkurangnya emosi negatif ini membantu individu untuk memiliki lebih banyak emosi positif yang dapat membuat individu merasa lebih bahagia. Melalui regulasi emosi, sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Seligman (2005), yaitu individu dewasa awal *casual sad-music listener* pada saat mengalami situasi emosional dapat mengontrol reaksi atas situasi emosional yang dialami yang ditandai dengan adanya reaksi emosi positif yang lebih banyak daripada reaksi emosi negatif, serta mampu mengintegrasikan emosi positif ke dalam kehidupan sehari-hari, didukung adanya lingkungan yang mendukung perkembangan individu ke arah positif dan keterlibatan individu pada aktivitas pribadi, keluarga, dan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*.

Berdasarkan hasil kesimpulan yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor bagi kebahagiaan individu dan besaran kontribusi regulasi emosi terhadap kebahagiaan yang nilainya sebesar 4,6%, implikasi dari penelitian ini yaitu individu dewasa awal diharapkan dapat mengatur dan mengelola emosi, terutama ketika menghadapi situasi emosional sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain yang terlibat dalam situasi tersebut dan dapat menjadi salah satu faktor pendukung bagi faktor-faktor lain yang kontribusinya lebih besar untuk mengarahkan individu pada kebahagiaan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi psikologi, konselor, dan para promotor kesehatan mental terkait dengan cara meningkatkan kebahagiaan, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan regulasi emosi individu ketika menghadapi situasi emosional.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah pada pengambilan sampel yang menggunakan teknik *incidental sampling* dengan media *Google Form*, dimana data diperoleh hanya berdasarkan subjek yang kebetulan menemukan formulir yang disebar oleh peneliti, sehingga perlu kehati-hatian dalam menggeneralisasikan hasil penelitian pada semua populasi. Generalisasi dapat dilakukan pada populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian. Hal ini dikarenakan karakteristik responden telah bersifat *purposive* sehingga sulit untuk diidentifikasi secara pasti karakteristik responden lain yang lebih spesifik dari responden penelitian ini.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*, khususnya pada komunitas “MyDay”. Regulasi emosi berperan sebagai prediktor kebahagiaan sebesar 4,6%, yang artinya peranan regulasi emosi dalam membantu meningkatkan kebahagiaan sifatnya terbatas. Hal ini berarti bahwa dalam upaya mencapai kebahagiaan, regulasi emosi dapat menjadi pendukung bagi faktor-faktor lain yang nilai kontribusinya lebih besar.

### *Saran*

Diharapkan individu dewasa awal mampu mengatur dan mengelola emosi ketika menghadapi situasi emosional sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain yang terlibat dalam situasi tersebut, sehingga mengarahkan individu untuk lebih bahagia. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi psikologi, konselor, dan para promotor kesehatan mental terkait dengan cara meningkatkan kebahagiaan, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan regulasi emosi individu ketika menghadapi situasi emosional. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait kebahagiaan dengan menambahkan faktor-faktor pendukung lainnya, seperti kepribadian, demografi dan lingkungan, kepuasan akan masa lalu, optimisme terhadap masa depan, kebahagiaan di masa sekarang, uang, pernikahan, kehidupan sosial, agama, spiritualitas, kesehatan, usia, pendidikan, dan gender. Selain itu, kebahagiaan dapat diteliti dengan jangkauan populasi yang lebih luas.

---

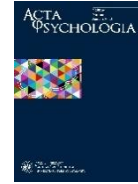
**DAFTAR PUSTAKA**

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39-47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chandra, G. (2022). Hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. (*Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Djohan. (2016). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Penerbit Indonesia Cerdas.
- Driana, H. I., & Indrawati, A. (2021). Pengaruh *celebrity worship*, gaya hidup hedonis, dan kecanduan internet terhadap pembelian kompulsif merchandise band day6 pada online shop uriharu id. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Pendidikan (JEBP)*, 1(5), 452-469. <https://doi.org/10.17977/um066v1i52021p452-469>.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik the PERMA-*profiler* pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>.
- Febriantaningrum, B. (2020). Analisis pengaruh pertumbuhan ekonomi, ketimpangan pendapatan, dan indeks pembangunan manusia terhadap indeks kebahagiaan di Indonesia tahun 2014 dan 2017. (*Diploma Thesis*, Universitas Pembangunan Negeri “Veteran” Yogyakarta).
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of regulation emotion second edition*. New York: Guilford Press.
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Handayani, I. (2020, April 1). Tingkat kebahagiaan orang Indonesia tempati peringkat 84 dunia. Berita Satu. <https://www.beritasatu.com/news/615477/tingkat-kebahagiaan-orang-indonesia-tempati-peringkat-84-dunia/>.

- 
- Hanifah, A. N. (2020). Regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah muda di desa banyusoco kecamatan playen kabupaten gunung kidul. (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).
- Harumi, W., & Bachtiar, N. (2022). Potret kebahagiaan negara-negara di dunia. *Bappenas Working Papers*, 5(2), 196-210. <https://doi.org/10.47266/bwp.v5i2.166>.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Isnaeni, Z. M., Wulandari, R., Kristiyowati, D., & Barus, I. R. G. (2017). Psychological value of song lyric “all alone” written by day6. *Undergraduate Student’s National Seminar* (p. 208).
- Lambie, J. A., & Lindberg, A. (2016). The role of maternal emotional validation and invalidation on children’s emotional awareness. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(2), 129–157. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.2.0129>.
- Macrae, F. (2011, Mei, 5). Quarter-life’ crisis hits three in four of those aged 26 to 30. MailOnline. ['Quarter-life' crisis hits three in four 26-30-year-olds | Daily Mail Online](https://www.dailymail.co.uk/health/article-1311011/Quarter-life-crisis-hits-three-in-four-26-30-year-olds.html).
- Maulidin, A. M., (2022, Januari 2). Bagaimana indeks kebahagiaan di Indonesia?. Isafetymagazine.com. <https://isafetymagazine.com/bagaimanaindeks-kebahagian-di-indonesia/>.
- Oktarina, S. (2015). Perbedaan tingkat subjective well-being berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja yang tinggal di panti asuhan amanah yayasan kesatuan wanita islam pekanbaru. (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)
- Purwanto. (2007). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup, jilid 2*, edisi ke-13. Terjemahan Widyasinta, B. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster, Inc.
-



- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster, Inc.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Solis, C., Rajabiyazdi, F., & Chevalier, F. (2019). Designing visual guides for casual listeners of live orchestral music. 2019 IEEE Visualization Conference (VIS). doi: 10.1109/visual.2019.8933734.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, r&d dan penelitian pendidikan)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Taruffi L, & Koelsch, S. (2014). The paradox of music-evoked sadness: An online survey. *PLoS ONE*. 9(10): e110490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110490>.



Research Article

## Komitmen sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran

Luthfiana Al Khoiriyah, Yulia Ayriza

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

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

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

### Article Information

Submitted: 13 – 12 – 2023

Accepted: 26 – 04 – 2024

Published: 29 – 04 – 2024

### ABSTRAK

Kebahagiaan sangat penting untuk kesejahteraan individu dewasa awal, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan hubungan romantis melalui komitmen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komitmen sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 497 responden yang diperoleh dengan metode *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala *subjective well being* dan skala komitmen (*The Commitment Inventory*). Skala *subjective well being* memiliki dua subskala yakni, skala PANAS dan skala kepuasan hidup. Validitas skala diuji menggunakan validitas isi melalui *expert judgement*. Reliabilitas diuji menggunakan *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas pada skala SWB di antaranya afek positif sebesar 0,804, afek negatif sebesar 0,813, dan kepuasan hidup sebesar 0,872. Pada skala komitmen didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi menunjukkan ada pengaruh signifikan komitmen terhadap *subjective well being* dengan nilai  $p < 0,05$ . Besar kontribusi ( $R^2$ ) komitmen terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran adalah sebesar 37%, sisanya disumbang oleh variabel-variabel lain.

**Kata Kunci:** *subjective well being*, komitmen, dewasa awal yang berpacaran.

### ABSTRAK

Happiness is very important for the well-being of early adult individuals. One way that can be achieved is by maintaining romantic relationships through commitment. This study aims to determine the role of commitment as a predictor of subjective well-being in early adults who were dating. This research used a quantitative approach. The sample of this study amounted to 497 respondents obtained by accidental sampling. The instruments used were the subjective well-being scale and commitment scale (*The Commitment Inventory*). The subjective well-being scale had two subscales: the PANAS scale and the life satisfaction scale. The validity of both scales was validated using content validity tested through expert judgment. Reliability was tested using Cronbach's Alpha. The reliability coefficient on the SWB scale was divided into three: a positive affect of 0.804, a negative impact of 0.813, and life satisfaction of 0.782. On the commitment scale, the reliability coefficient was 0.844. The data analysis technique used in this study was simple linear regression analysis. The results showed a significant effect of commitment on subjective well-being with  $p < 0.05$ . The amount of contribution ( $R^2$ ) of commitment to subjective well-being in early dating adults was 37%; other variables contributed to the rest.

**Keywords:** subjective well being, commitment, early adults who are dating.

## PENDAHULUAN

Interaksi sosial dan hubungan interpersonal merupakan bagian penting dari tahap perkembangan manusia, termasuk ketika individu menginjak usia dewasa awal. (Erikson, 1959) menyampaikan bahwa pada dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun, mereka akan berusaha untuk menjalin keintiman agar mampu melewati krisis *intimacy vs isolation*. Menjalani hubungan pacaran sangat penting bagi dewasa awal, karena adanya kebutuhan untuk memperoleh intimasi dari pasangannya (Field, dkk., 2010).

Salah satu tujuan dan dampak positif dari pacaran yaitu timbulnya kebahagiaan pada diri individu. Bagi individu dewasa awal kebahagiaan sangat penting untuk kesejahteraan mereka, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan hubungan *romantic* (Weisskirch, 2017). Menurut Dush dan Amato (2005) pacaran dapat meningkatkan *subjective well being* jika dijalankan dengan baik dan benar.

Menjalani hubungan pacaran tidak selalu berjalan dengan baik. Hubungan pacaran yang tidak dilandasi dengan komitmen akan menimbulkan berbagai konflik yang berujung pada berakhirnya hubungan tersebut. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa orang yang sedang menjalin hubungan pacaran berkaitan dengan pengalaman dan perasaan mereka selama berpacaran, ditemukan bahwa tidak semua orang yang berpacaran memiliki *subjective well being* yang tinggi. Pada beberapa kasus, bukannya mendapatkan kebahagiaan, individu justru merasakan emosi negatif seperti rasa marah, merasa *insecure*, *over thinking*, sedih, cemas, khawatir, dan kecewa. Beberapa responden juga melaporkan perasaan-perasaan negatif tersebut berdampak pada kurang puasnya individu dalam menjalin hubungan pacaran tersebut, sehingga ada momen yang ingin mereka ulangi seperti pada masa pendekatan atau PDKT.

Temuan awal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dush dan Amato (2005) bahwa pasangan yang menjalin hubungan pacaran harusnya memiliki *subjective well being* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak menjalin hubungan pacaran. Menurut Sternberg (1986), hubungan cinta berkualitas tinggi yaitu ketika mencakup dari ketiga komponen cinta di antaranya keintiman, gairah, dan komitmen, maka dampak negatif konflik tersebut berkurang secara signifikan (Demir, 2010). Meninjau ketiga komponen cinta yang telah disebutkan oleh Sternberg (1986), komitmen merupakan salah satu hal penting yang harus ada di dalam hubungan romantis. Komitmen ditandai dengan orientasi jangka panjang yang melibatkan keinginan untuk menjaga hubungan bahkan selama masa-masa sulit.

Setiap permasalahan dalam hubungan yang mampu diselesaikan akan semakin mempererat hubungan pasangan, meningkatkan kepercayaan dan kepuasan serta kebahagiaan pasangan tersebut. Individu dengan komitmen tinggi akan melakukan pengorbanan apapun untuk mempertahankan hubungan yang dijalannya. Ketika pengorbanan yang dilakukan berhasil tentu akan membuat individu merasa bahagia dan merasa puas. Sesuai dengan pendapat Dush dan Amato (2005) komitmen juga memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan seperti yang diilustrasikan oleh temuannya bahwa pasangan menikah menunjukkan tingkat SWB tertinggi.

Sebaliknya, menurut Knee, dkk. (2004) rendahnya komitmen akan menimbulkan permasalahan yang berpotensi membuat hubungan berakhir. Individu dengan tingkat komitmen yang rendah tidak akan memiliki pandangan jangka panjang dan tidak adanya keinginan untuk mempertahankan hubungan yang sedang dijalaninya, sehingga individu tidak akan termotivasi untuk mempertahankan diri dari tujuan hubungan mereka yang sudah dibuat sebelumnya (Gagne & Lydon, 2001). Drigotas, dkk. (1999) mengungkapkan bahwa hubungan antara komitmen dengan kesejahteraan pasangan juga dimediasi sebagian oleh afek negatif, misalnya kecemasan dan rasa bersalah. Afek negatif yang dirasakan tentu akan berpengaruh terhadap rendahnya *subjective well being* pada diri individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Suwito (2013) menunjukkan bahwa komitmen tidak memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat *subjective well being* di dalam hubungan berpacaran jarak jauh, sehingga penelitian ini mencoba untuk mengungkapkan apakah komitmen berpengaruh terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran namun tidak dalam hubungan jarak jauh. Terdapat beberapa penelitian di luar Indonesia yang menunjukkan bahwa komitmen berpengaruh positif terhadap *subjective well being* pada orang yang berpacaran, sehingga penelitian ini mencoba mengungkapkan apakah di lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti juga akan menunjukkan hasil yang sama, yaitu komitmen berpengaruh terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran.

Penelitian yang membahas mengenai komitmen dan *subjective well being* pada individu dewasa awal yang berpacaran masih terbatas, kebanyakan dari penelitian membahas mengenai *subjective well being* pada komitmen pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komitmen sebagai prediktor *subjective well being* pada individu dewasa awal yang berpacaran. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi individu dewasa awal dalam meningkatkan *subjective well being* mereka di dalam hubungan pacaran. Selain itu juga penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi individu dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran agar memiliki komitmen yang lebih tinggi lagi dan komitmen yang sudah dijaga pada waktu pacaran diharapkan dapat terjaga hingga setelah menikah.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian hubungan kausalitas yang bersifat sebab akibat untuk mengetahui apakah variabel independen, yaitu komitmen, berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu *subjective well-being* pada dewasa awal yang berpacaran.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama tujuh bulan dimulai dari November 2022 sampai Juni 2023.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dewasa awal yang berpacaran sesuai dengan sampel yang digunakan pada penelitian.
2. Memiliki rentang usia 18-40 tahun

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*, yaitu jenis pengambilan sampel secara kebetulan, sehingga siapa saja yang sesuai kriteria dan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat menjadi sumber data (Sugiyono, 2014). Teknik *accidental sampling* dipilih untuk memudahkan subjek penelitian mengakses tautan *google form* secara kebetulan dan memudahkan peneliti dalam menghimpun data melalui *google form* yang dibagikan. Responden yang didapatkan berjumlah 479 orang.

Pengambilan data dilakukan menggunakan *google form* yang disebarluaskan secara *online*. Data yang didapatkan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

### *Teknik pengumpulan data dan instrument*

Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen pertama digunakan untuk mengukur *subjective well being*, yaitu skala *subjective well-being*, yang memiliki dua subskala yakni subskala *Positive and Negative Affect Scale* dari Watson, dkk., (1988) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener (Diener, dkk., 1985). Kedua subskala tersebut kemudian dimodifikasi oleh Ayriza dkk. (2019) yang selanjutnya digunakan sebagai instrumen pengumpulan data pada penelitian ini sebagai skala kesejahteraan subjektif (SWB). Subskala PANAS memiliki 20 aitem yang terdiri dari *positive affect* dan *negative affect* dan subskala kepuasan hidup atau *life satisfaction* memiliki 6 aitem. Reliabilitas skala SWB terbagi menjadi tiga diantaranya afek positif sebesar 0,804, afek negatif sebesar 0,813, dan kepuasan hidup sebesar 0,782.

Instrumen kedua yaitu skala komitmen berbentuk likert yang dimodifikasi dari *The Revised Commitment Inventory: Psychometrics and Use With Unmarried Couples* (Owen dkk., 2011). Skala komitmen yang dikembangkan memiliki 25 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Uji instrumen menggunakan validitas isi melalui *expert judgement*. Pada penelitian ini, *expert judgement* merupakan profesor dengan bidang keahlian psikologi. Seluruh item pada skala kesejahteraan subjektif yang terdiri dari validitas konkuren subskala *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) yaitu dengan rentang 0,89 hingga 0,95 dan pada penelitian yang dilakukan oleh Diener, dkk. (1985) menunjukkan subskala kepuasan hidup memiliki validitas konkuren skala kepuasan hidup sebesar 0,73, sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur valid dan dapat digunakan untuk mengukur variabel *subjective well being*.

### *Teknik Analisis data*

Data yang diperoleh dari skala *subjective well being* dan komitmen merupakan data ordinal. Pada skala SWB didapatkan kategori 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering) dan 5 (selalu).



Pada skala komitmen, diperoleh kategorisasi Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Item favorabel bergerak dari angka 5 (Sangat Setuju/SS) ke 1 (STS/Sangat Tidak Setuju) sedangkan item unfavorabel bergerak dari angka 1 (Sangat Setuju/SS) ke 4 1 (STS/Sangat Tidak Setuju). Dari hasil kategorisasi ini kemudian data diubah menjadi data interval menggunakan rumus dari Azwar (2017) yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Norma Kategorisasi**

Interval Skor	Kategori
$\mu \leq -1,5\sigma$	Sangat rendah
$-1,5\sigma < \mu \leq -0,5\sigma$	Rendah
$-0,5\sigma < \mu \leq +0,5\sigma$	Sedang
$+0,5\sigma < \mu \leq +1,5\sigma$	Tinggi
$+1,5\sigma > \mu$	Sangat tinggi

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan *SPSS for Windows 26 version*. Jika nilai signifikansi uji normalitas menunjukkan nilai  $>0,05$ , maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel prediktor atau independen dan variabel dependen berada pada satu garis linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS for Windows 26. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi linearity  $\alpha < 0,05$ .

Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui variabel dependen dapat diprediksikan melalui variabel independen atau prediktor secara individual (Sugiyono, 2007). Analisis data menggunakan alat bantu *SPSS for Windows 26 version*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Responden yang terlibat dalam penelitian ini sejumlah 479 dewasa awal berusia 18-40 tahun yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Deskripsi mengenai responden dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

**Tabel 2. Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	200	42
Perempuan	279	58
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 279 responden atau 58%.

**Tabel 3. Frekuensi Usia Responden**

Usia	N	%
18-21	145	30
22-25	245	51
26-29	70	15
30-34	11	2
35-40	8	2
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 22-25 tahun, yaitu sebanyak 245 responden atau 51%.

**Tabel 4. Frekuensi Asal Responden**

Asal	N	%
Sleman	165	34
Bantul	52	11
Kota YK	140	29
GK	61	13
KP	61	13
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berasal dari Kabupaten Sleman, yaitu sebanyak 165 responden atau 34%.

### *Hasil Uji Deskriptif*

**Tabel 5. Kategorisasi dimensi afek positif variabel *subjective well being***

Kategori	N	%
Sangat rendah	6	1,25
Rendah	18	3,76
Sedang	67	13,99
Tinggi	208	43,58
Sangat tinggi	180	37,58
Total	479	100

**Tabel 6. Kategorisasi dimensi afek negatif variabel *subjective well being***

Kategori	N	%
Sangat rendah	45	9,39
Rendah	139	29,02
Sedang	182	38,00
Tinggi	90	18,79
Sangat Tinggi	23	4,80
Total	479	100

**Tabel 7. Kategorisasi dimensi *life satisfaction* variabel *subjective well being***

Kategori	N	%
Sangat rendah	6	1,25
Rendah	31	6,47
Sedang	77	16,08
Tinggi	189	39,46
Sangat tinggi	176	36,74
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 5, 6, dan 7, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat afek positif yang tinggi, yaitu berjumlah 208 responden atau 43,58%. Selain itu, diketahui pula bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat afek negatif yang sedang, yaitu berjumlah 182 responden atau 38,00%, serta sebagian besar tingkat *life satisfaction* responden berada pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 189 responden atau 39,46%.

**Tabel 8. Hasil uji normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
<i>Statistic</i>	.040
N	479
Sig.	.062

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel komitmen dengan variabel *subjective well being*, didapatkan nilai sig>0,05 yang berarti data berdistribusi normal dan dapat disimpulkan bahwa uji prasyarat normalitas telah terpenuhi.

**Tabel 9. Hasil uji linearitas**

	F	<i>Linearity Sig.</i>
Afek positif	33,047	.000
Afek negatif	,364	.547
<i>Life satisfaction</i>	157,247	.000
<i>Subjective well being</i>	78,363	.000

Berdasarkan hasil uji linearitas variabel komitmen dengan afek positif, *life satisfaction*, dan *subjective well being* didapatkan nilai signifikansi pada *linearity* <0,05 sehingga data penelitian tersebut bersifat linier. Pada dimensi afek negatif menunjukkan nilai signifikansi >0,05 sehingga data penelitian pada afek negatif tersebut bersifat tidak linier.

*Hasil Analisis***Tabel 10. Hasil uji statistik F**

ANOVA		
	F	<i>Linearity Sig.</i>
Afek positif	31.193	.000
Afek negatif	0.314	.575
<i>Life satisfaction</i>	157.248	.000
<i>Subjective well being</i>	73.686	.000

Berdasarkan Tabel 10, dapat diketahui bahwa pada afek positif, *life satisfaction*, dan *subjective well being* *p value* yang diperoleh  $<0,05$ . Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh pada uji F, maka dapat dinyatakan bahwa teknik analisis regresi dapat digunakan. Pada afek negatif diperoleh *p value*  $>0,05$ . Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh pada uji F, maka dapat dinyatakan bahwa teknik analisis regresi tidak dapat digunakan.

**Tabel 11. Koefisien Determinasi**

Model Summary			
	R	<i>R Square</i>	%
PA	.17	.0289	3
NA	.38	.1444	14
LF	.447	.1999	20
Total SWB			37

Berdasarkan di atas, didapatkan hasil korelasi (R) antara komitmen dengan *positive affect* (PA) sebesar 0,17. Nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,0289 atau 3%, artinya kontribusi komitmen terhadap *positive affect* pada *subjective well being* menyumbang bagian sebesar 3%. Hasil korelasi (R) antara komitmen dengan *negative affect* (NA) sebesar 0,38. Nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,1444 atau 14%, artinya komitmen berkontribusi terhadap *negative affect* pada *subjective well being* sebesar 14%. Hasil korelasi (R) antara komitmen dengan *life satisfaction* (LS) sebesar 0,447. Nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,1999 atau 20%, artinya komitmen berkontribusi terhadap *life satisfaction* pada *subjective well being* sebesar 20%. Total kontribusi yang diberikan variabel komitmen terhadap *subjective well being* ialah sebesar 37%.

**Tabel 12. Hasil uji regresi linear variabel komitmen dan *positive affect***

	B	<i>Sig</i>
Constant	37,588	.000
Kelekatan	.248	.000

a. Dependent Variable : *Positive Affect*

Berdasarkan Tabel 12, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $<0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen berperan sebagai prediktor pada *positive affect* pada dewasa awal yang

berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 37,588 dan nilai koefisien (b) sebesar 0,248 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 37,588 + 0,248X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *positive affect*, yaitu sebesar 37,588. Nilai koefisien (b) sebesar 0,248 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *positive affect* akan bertambah 0,248.

**Tabel 13. Hasil uji regresi linear variabel komitmen dan *negative affect***

	<b>B</b>	<b>Sig</b>
Constant	51.251	.000
Kelekatan	-.026	.575

a. Dependent Variable : *Negative Affect*

Berdasarkan Tabel 13, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi >0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen tidak dapat berperan sebagai prediktor pada *negative affect* pada dewasa awal yang berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 51,251 dan nilai koefisien (b) sebesar -,026 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 51,251 + (-0,026)X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *negative affect* pada dewasa awal yang berpacaran, yaitu sebesar -0,026. Nilai koefisien (b) sebesar 51,251 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *negative affect* akan bertambah -0,026.

**Tabel 14. Hasil uji regresi linear antara variabel komitmen dan *life satisfaction***

	<b>B</b>	<b>Sig</b>
Constant	25.055	.000
Kelekatan	0.499	.000

a. Dependent Variable : *Life satisfaction*

Berdasarkan Tabel 15, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi <0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen berperan sebagai prediktor *life satisfaction* pada dewasa awal yang berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 25,055 dan nilai koefisien (b) sebesar 0,499 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 25,055 + 0,4997X$$



Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *life satisfaction*, yaitu sebesar 25,055. Nilai koefisien (b) sebesar 0,499 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *life satisfaction* akan bertambah 0,499.

**Tabel 15. Hasil uji regresi linear antara variabel komitmen dan *subjective well being***

	B	Sig
Constant	11.392	.000
Kelekatan	0.773	.000

a. Dependent Variable : *SWB*

Berdasarkan Tabel 15, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $<0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen berperan sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 11,392 dan nilai koefisien (b) sebesar 0,773 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut.

$$Y = a + bX$$

$$Y = 11,392 + 0,773X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *subjective well being*, yaitu sebesar 11,392. Nilai koefisien (b) sebesar 0,773 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *subjective well being* akan bertambah 0,773.

### Pembahasan

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh komitmen terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil uji regresi linear sederhana pada afek positif menunjukkan nilai ( $a < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya dukungan komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap afek positif dan dapat menjadi prediktor pada afek positif. Ketika individu berada dalam komitmen yang tinggi, individu akan merasakan berbagai perasaan salah satunya yaitu perasaan bahagia. Contoh perasaan bahagia dalam hubungan pacaran yaitu ketika individu tidak merasa sendirian dalam menjalani hidupnya, individu akan menganggap pasangannya sebagai *support system*. Komitmen yang tinggi juga akan membuat individu memiliki pandangan jangka panjang dalam menjalani hubungan pacaran tersebut, sehingga muncul perasaan termotivasi dan bersemangat untuk mempertahankan hubungan tersebut. Selain itu individu dengan komitmen yang tinggi akan memperdulikan kesejahteraan pasangannya. Kepedulian terhadap kesejahteraan pasangan dapat meningkatkan *subjective well being*, karena kepedulian akan membuat individu merasa dicintai, merasakan kasih sayang, dan keamanan dari pasangan, sehingga semakin tinggi komitmen, afek positif juga akan ikut meningkat.

Hasil uji regresi linear sederhana komitmen pada dimensi afek negatif menunjukkan nilai ( $a > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ditolak, yang artinya komitmen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap dimensi afek negatif dan tidak dapat menjadi prediktor pada

afek negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa peningkatan maupun penurunan tingkat komitmen yang dimiliki individu dewasa awal yang berpacaran tidak akan diikuti dengan peningkatan maupun penurunan tingkat afek negatif yang dimilikinya. Terdapat banyak konteks yang dapat memengaruhi signifikan tidaknya hasil uji statistika. Pada penelitian ini level atau kategori skor dapat menjadi faktor yang memengaruhi hasil signifikansi, dimana variabel komitmen dan dimensi afek negatif memiliki perbedaan konsep. Ketika *subjective well being* dianalisis secara keseluruhan akan ditemukan hasil yang signifikan, namun ketika melakukan analisis pada tiap-tiap dimensinya hasilnya belum tentu signifikan. Ketika variabel komitmen dan dimensi afek negatif dianalisis bersamaan kemungkinan akan menghasilkan korelasi yang rendah sehingga akan berpengaruh terhadap hasil signifikansi tersebut. Hasil uji regresi linear sederhana komitmen pada dimensi kepuasan hidup (*life satisfaction*) menunjukkan nilai ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan dapat menjadi prediktor pada kepuasan hidup seseorang. Komitmen yang tinggi akan membuat individu rela melakukan pengorbanan apapun untuk mempertahankan hubungannya, ketika pengorbanan tersebut berhasil tentu saja akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu tersebut. Individu dengan komitmen yang tinggi akan menganggap bahwa di dalam hubungan tersebut individu adalah tim yang berjalan bersama, hal tersebut akan membuat individu merasa tidak sendirian dalam menjalani hidupnya dan akan berpengaruh pada kebahagiaannya. Kebahagiaan tersebut akan meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup pada diri individu, sehingga semakin tinggi komitmen, kepuasan hidup juga akan ikut meningkat.

Menjawab hipotesis pada variabel *subjective well being*, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well being*, yang artinya komitmen dapat menjadi prediktor bagi *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Ketika individu berada di dalam hubungan yang berkomitmen individu akan merasakan berbagai perasaan di antaranya perasaan positif dan negatif serta adanya kepuasan hidup. Perasaan-perasaan tersebut akan berpengaruh pada *subjective well being* yang ada dalam diri individu. Ketika individu memiliki komitmen yang tinggi, individu akan lebih merasakan berbagai perasaan positif, sehingga perasaan negatif akan menurun. Individu akan menganggap pasangannya sebagai *support system*. Komitmen yang tinggi juga akan membuat individu memiliki pandangan jangka panjang dalam menjalani hubungan pacaran tersebut, sehingga muncul perasaan termotivasi dan bersemangat untuk mempertahankan hubungan tersebut. Komitmen yang tinggi akan membuat individu rela melakukan pengorbanan apapun untuk mempertahankan hubungannya, ketika pengorbanan tersebut berhasil tentu saja akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu tersebut. Individu dengan komitmen yang tinggi akan memperdulikan kesejahteraan pasangannya. Kepedulian terhadap kesejahteraan pasangan dapat meningkatkan *subjective well being*, karena kepedulian akan membuat individu merasa dicintai, merasakan kasih sayang, dan keamanan dari pasangan, sehingga semakin tinggi komitmen, afek positif dan kepuasan hidup juga akan ikut meningkat. Meningkatnya afek positif akan menurunkan afek negatif, afek positif yang tinggi juga akan memengaruhi kepuasan hidup individu, yang artinya komitmen memiliki pengaruh terhadap *subjective well being*, sehingga semakin tinggi tinggi komitmen, *subjective well being* juga akan ikut meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dush dan Amato (2005) dimana komitmen memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan seperti yang diilustrasikan oleh temuannya bahwa pasangan menikah menunjukkan tingkat SWB tertinggi diikuti oleh individu di dalam hubungan kohibitasi, hubungan pacaran dan individu yang tidak berpacaran. Selain itu beberapa komitmen memiliki hubungan yang baik dengan subjective well being dan lebih tinggi komitmen akan lebih baik lagi. Orang-orang yang berada dalam hubungan komitmen yang bahagia cenderung mengalami tingkat *subjective well being* yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Suwito (2013) juga menunjukkan hasil pengujian korelasi bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara komitmen dalam berpacaran dengan kepuasan hidup sebagai salah satu aspek dari subjective well being. Wood (2007) juga berpendapat bahwa komitmen merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepuasan individu terhadap relasi personal yang sedang dijalaninya.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Righetti, dkk. (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa di dalam aspek komitmen yaitu kesediaan seseorang untuk berkorban secara positif terkait dengan kesejahteraan subjektif. Kepuasan akan pengorbanan tersebut berhubungan positif dengan kesejahteraan individu dan pasangan. Kontribusi yang diberikan komitmen terhadap subjective well being pada dewasa awal yang berpacaran adalah sebesar 37% yang artinya komitmen mampu menjelaskan subjective well being sebesar 37% dan 63% pada variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pada tiap dimensi subjective well being, kontribusi yang diberikan komitmen terhadap dimensi afek positif pada dewasa awal yang berpacaran adalah sebesar 3% yang artinya komitmen mampu menjelaskan afek positif sebesar 3%, pada dimensi kepuasan hidup atau life satisfaction komitmen memberikan kontribusi sebesar 20% yang artinya komitmen mampu menjelaskan kepuasan hidup sebesar 20%, namun pada dimensi afek negatif, komitmen tidak memberikan sumbangan, karena pada penelitian ini komitmen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap afek negatif.

Terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi subjective well being seperti penelitian yang dilakukan oleh Moore dan Diener (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dimensi-dimensi *subjective well being* dengan hasil hubungan yang berkualitas dan lebih positif. Selain itu penelitian yang dilakukan Santos, dkk. (2021) menunjukkan bahwa variabel hubungan romantis merupakan prediktor penting dari SWB, variabel hubungan romantis diantaranya lama hubungan, status hubungan, dan kepuasan dengan hubungan romantis. Kepuasan hubungan dalam hubungan romantis merupakan salah satu prediktor utama pada *subjective well being*.

Melalui penelitian ini, diharapkan dewasa awal yang berpacaran mampu meningkatkan komitmen sebagai salah satu bentuk usaha dalam meningkatkan *subjective well being*. Hal tersebut akan berdampak pada bagaimana dewasa awal yang berpacaran mampu meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif serta mendapatkan kepuasan hidup sesuai dengan yang diharapkan.

## Simpulan dan Saran

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Hal ini berarti bahwa komitmen dapat berperan sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran dengan besaran kontribusi yaitu 37%, sementara 63% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### *Saran*

1. Bagi dewasa awal yang berpacaran

Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa komitmen dapat menjadi prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Oleh karena itu, diharapkan pasangan dewasa awal yang berpacaran dapat meningkatkan atau memelihara komitmen dalam hubungan pacarannya.

2. Bagi praktisi di sekolah

Praktisi psikologi diharapkan dapat memberikan kontribusi melalui konseling atau seminar tentang peningkatan *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran agar memperhatikan masalah komitmen pada individu-individu yang sedang menjalani hubungan pacaran.

3. Bagi praktisi psikologi

Melalui penelitian ini, diharapkan para remaja lebih memiliki kesadaran mengenai kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, sehingga remaja dapat mengelola emosinya dan mampu mengekspresikannya tanpa menyimpang dari norma masyarakat yang berlaku.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran selain komitmen, karena faktor yang memengaruhi *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran tidak hanya komitmen. Terdapat faktor lain yang memengaruhi *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran, antara lain lama hubungan, status hubungan, kualitas hubungan dan kepuasan dalam hubungan romantis.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ayriza, Y., Setiawati, F.A., Nurhayati, S.R., et al. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 63-74.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293-313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., et al. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71– 75.
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., & Verette, J. (1999). Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well- being. *Personal Relationships*, 6(3), 389-409.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607- 627.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1- 171
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university student. *Psychology*, 1, 173-177
- Gagne, F. M., & Lydon, J. E. (2001). Mindset and relationship illusions: The moderating effects of domain specificity and relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1144- 1155.
- Knee, C. R., Patrick, H., Viator, N. A., & Neighbors, C. (2004). Implicit theories of relationships: Moderators of the link between conflict and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5) 617-628.
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres- Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3-19.
- Moore, S., & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 112-118.
- Owen, J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). The revised commitment inventory: Psychometrics and use with unmarried couples. *Journal of family issues*, 32(6), 820-841.
- Righetti, F., Schneider, I., Ferrier, D., Spiridonova, T., Xiang, R., & Impett, E. A. (2020). The bittersweet taste of sacrifice: Consequences for ambivalence and mixed reactions. *Journal of Experimental Psychology: General*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000750>.
- Sternberg, Robert J. (1986). "A triangular theory of love." *Psychological Review*, 93: 119–35. DOI:10.1037/0033-295X.93.2.119.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwito, L.D. (2013). Hubungan komitmen dalam berpacaran dengan subjective well-being pada mahasiswa UKSW Salatiga yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. (*Skripsi*). Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36–47.
- Wood, J. T. (2007). *Interpersonal communication: everyday encounters*. Belmont: Thomson Wadsworth.



Research Article

## ***Self-Criticism* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta**

**Arummayang Nuansa Ainurrizki, Farida Agus Setiawati**

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

### Article Information

Submitted: 07 – 12 – 2023

Accepted: 04 – 01 – 2024

Published: 30 – 04 – 2024

### ABSTRAK

Selama ini penundaan mengerjakan tugas banyak dikaitkan dengan tuntutan diri untuk mencapai standar yang terlalu tinggi. Konsep menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi ini merupakan bagian dari konstruk *self-criticism*, bersama dengan ekspresi membenci diri ketika standar performa tersebut tidak terpenuhi. Penelitian ini mencoba mengkaji hubungan antara aspek yang dimiliki *self-criticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data kuantitatif dilakukan dengan *accidental sampling* pada 408 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan adaptasi Tuckman *Procrastination Scale* ( $\alpha=0,800$ ) dan variabel *self-criticism* diukur dengan *Self-criticism Scale* ( $\alpha=0,920$ ). Hasil data diolah dengan analisis korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antar kedua variabel dengan koefisien determinasi sebesar 0,518 dan kontribusi variabel *self-criticism* pada variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,268 atau 26,8%. Artinya, variabel *self-criticism* memiliki pengaruh kontribusi sebesar 26,8% terhadap variabel prokrastinasi akademik, yang mana 73,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *self-criticism*.

**Kata Kunci:** *self-criticism, prokrastinasi akademik, mahasiswa*

### ABSTRAK

Delaying task performance is likely associated with self-demands to achieve a high standard. Self-demands concept of achieving high-performance standards is a part of the self-criticism construct, along with the expression of self-hatred when the performance standard isn't completed. This research tries to study the correlation between self-criticism aspects and academic procrastination among college students in the Special Region of Yogyakarta. The quantitative data collection was conducted by randomly sampling 408 active college students from various colleges in the Special Region of Yogyakarta. The academic procrastination variable was measured using the adaptation of the Tuckman Procrastination Scale ( $\alpha=0,800$ ), and the self-criticism variable was calculated using the Self-criticism Scale ( $\alpha=0,920$ ). The research results show a positive relationship between the two variables with a coefficient of determination of 0.518 and the contribution of the self-criticism variable to the academic procrastination variable of 0.268 or 26.8%. This score means that the self-criticism variable has a contributing influence of 26.8% on the academic procrastination variable, of which other factors outside self-criticism influence the other 73.2%.

**Keywords:** *self-criticism, academic procrastination, college student*



## PENDAHULUAN

Masalah pokok yang dihadapi mengenai belajar adalah proses belajar yang tidak dapat diamati secara langsung, serta kesulitan menentukan ketika terjadi perubahan tingkah laku belajar (Hamalik, 2001). *Self-criticism* dan prokrastinasi menjadi sebagian tingkah laku belajar yang dilakukan pelaku akademik. Prokrastinasi dijelaskan Kusuma (2010) sebagai tindakan menunda-nunda saat memulai atau merampungkan tugas, secara sengaja dan berulang hingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu tertentu.

Studi meta analisis Kim dan Seo (2015) menemukan bahwa 80-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadapi tugasnya sehari-hari. Angka ini cukup besar jika diterapkan di populasi pelajar yang masih aktif saat ini. Burka dan Yuen (2008) melaporkan sekitar 75%, mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten. Sebelumnya Ellis dan Knaus (1977) menemukan hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Data tersebut menunjukkan adanya kenaikan jumlah pelaku prokrastinasi dalam kurun empat dekade. Qadariah, Manan, dan Ramadhyan (2005) juga menemukan adanya 100% mahasiswa mengaku suka menunda-nunda tugas pada wawancara yang dilakukan di Universitas Islam Bandung. Perilaku penundaan tugas ternyata marak terjadi, 25-75% pelajar melakukan prokrastinasi yang menjadikannya masalah dalam lingkungan akademis (Fitriya & Lukmawati, 2017).

Pelajar di dunia akademik melakukan prokrastinasi terhadap tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tuntutan kinerja administratif, saat menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984). Bentuk penugasan penalaran seperti ini lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa dibanding jenjang pendidikan lainnya. Kartadinata dan Tjundjing (2008) membenarkan bahwa dalam menghadapi tuntutan dan tekanan untuk membaca literatur, menyerahkan tugas, ataupun menyajikan materi secara konstan, mahasiswa sering kali melakukan penundaan dan mahasiswa baru mengerjakan jika sudah mendekati batas waktu pengumpulan.

Individu menunda pengerjaan tugasnya dikarenakan empat alasan sederhana (Putri, 2019) yaitu kesulitan, memakan waktu, kurang pemahaman atau keterampilan, dan takut. Padahal, kegiatan menunda dengan prokrastinasi menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehidupan prokrastinator (Bahri, 2002). Tugas yang terus ditumpuk tidak akan selesai dengan sendirinya dan malah menimbulkan rasa tertekan, ini bisa berdampak negatif pada diri individu. Knaus (1992) menuliskan konsekuensi prokrastinasi termasuk performa yang kurang maksimal, mutu kehidupan berkurang, bahkan memberi pengaruh negatif pada menurunnya prestasi. Pernyataan tersebut disetujui Sirois (2004) bahwa prokrastinasi memberikan konsekuensi negatif antara lain performa akademik yang rendah, stres yang tinggi, menyebabkan penyakit, hingga menimbulkan kecemasan.

Berbagai konsekuensi negatif bisa dialami oleh prokrastinator. Apabila kondisi ini terjadi berkelanjutan, dapat mempengaruhi kondisi psikis individu yang melakukan prokrastinasi. Situasi ini menjadi tidak ideal bagi mahasiswa yang diharapkan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sedangkan di Universitas, mahasiswa perlu melatih potensinya lewat tugas-tugas dengan standar tertentu yang akan dievaluasi orang lain, ketika hasil dari evaluasi tidak sesuai kriteria atau

mendapat nilai buruk, mahasiswa cenderung memberi kritik diri yang terlalu kritis (Tarmizi, Navissa, Dian, Rahma, & Retno, 2019). Ketika kinerja belajar mahasiswa tidak berjalan sesuai ekpektasi, muncul keraguan dalam diri yang membuat individu mengevaluasi dirinya. Akan menjadi mengkhawatirkan ketika fungsi evaluasi jadi menyakiti, menganiaya diri sendiri, dan lebih mengacaukan, bukannya untuk perbaikan diri (Gilbert & Irons, 2004). Evaluasi diri yang dilakukan dengan tidak tepat dapat mengarah ke *self-criticism*.

*Self-criticism* atau kritis terhadap diri sendiri didefinisikan sebagai suatu bentuk devaluasi diri yang timbul dari perbandingan antara situasi saat ini dan standar internal pribadi (Thompson & Zuroff, 2000), sikap ini dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Steel, 2007). *Self-criticism* dapat dipicu oleh individu yang sedang menghadapi situasi kegagalan atau kesalahan (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011). Shahr (2016) menginterpretasikan *self-criticism* sebagai tuntutan diri untuk mencapai standar performa yang tinggi dan adanya ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi. Jika diteruskan bisa berdampak serius bagi kehidupan individu yang melakukannya, berujung pada perasaan rendah diri serta perbandingan sosial yang tidak menguntungkan (Gilbert & Woodyatt, 2017). Biasanya *self-criticism* bukan fenomena tunggal, ada serangkaian perilaku lain yang berkaitan.

Mahasiswa yang sekali melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademiknya lalu memperbaiki perilaku tersebut, kemungkinan kecil akan mendevaluasi nilai dirinya dengan *self-criticism*. Namun jika prokrastinasi dilakukan berulang hingga mempengaruhi nilai akademiknya, kemungkinan akan muncul *self-criticism* dalam diri prokrastinator menjadi lebih kuat. Asumsi ini dikuatkan dengan fakta bahwa perilaku prokrastinasi merupakan prediktor sederhana dari depresi (Flett, Haghbin, & Pychyl, 2016) dengan tetap mempertimbangkan tingkat risiko dan resiliensi. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih parah dikategorikan memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi (Rozenal, Forsstrom, Hussoon, & Klingsieck, 2022) mempengaruhi pencapaian akademik dan kesehatan (Kim & Seo, 2015).

Prokrastinasi juga ditemukan berkaitan dengan kecemasan akademik dan berkorelasi positif dengan *self-handicapping* (Jia, Jiang, & Lin, 2020). Di sisi lain, prokrastinasi akademik ditemukan berhubungan negatif dengan dukungan dari orangtua (Saputra & Khairani, 2021) juga memiliki hubungan dengan gaya pengasuhan (Mahasneh, Bataineh, & Al-Zoubi, 2016) dan relasi interpersonal (Chen, Shi, & Wang, 2016). Kemudian Sari dan Fakhruddiana (2019) mengenalkan konsep hubungan prokrastinasi dengan *locus of control*, ditemukan bahwa semakin rendah internal *locus of control*, makin tinggi tingkat prokrastinasinya. Perilaku prokrastinasi besar dipengaruhi oleh manajemen waktu dan efikasi diri (Sandra & Djalali, 2013).

Sedangkan Manfredi, dkk. (2016) pada studinya terhadap 194 responden menemukan faktor yang memengaruhi *self-criticism* yaitu simptom-simptom depresif, lingkungan, kontrol diri, konsep diri, dukungan sosial, prestasi, tuntutan pencapaian, dan rasa syukur. Beberapa faktor tersebut juga memiliki korelasi dengan perilaku prokrastinasi terutama bidang akademik.

Menurut Angela (2020) seseorang bisa saja menjadi perfeksionis sambil tetap melakukan prokrastinasi sebab *self-criticism* menimbulkan rasa takut akan kegagalan dan kecemasan. Ini

membuat orang-orang dengan *self-criticism* lebih lambat dalam proses mencapai tujuan atau target (Neff, 2011). Perasaan lebih lambat dari pada rekan-rekan sepenanggungan dapat membuat individu masuk ke lingkaran *self-criticism* yang lebih dalam. Siswa yang khawatir tentang membuat kesalahan dan tidak hidup sesuai dengan standar tertentu dianggap memerlukan perawatan yang secara khusus menargetkan masalah ini (Rozental, Forsstrom, Hussoon, & Klingsieck, 2022), menunjukkan betapa seriusnya masalah *self-criticism*.

Sejak Maret 2020, saat pandemi Covid-19 baru saja dimulai, media sosial memiliki peran besar agar individu bisa terkoneksi dengan individu lain. Cerita yang biasanya diutarakan ketika bertemu teman di sekolah berpindah ke media, termasuk keluhan-keluhan terkait proses belajar mengajar, tugas-tugas kampus, kesulitan akademik yang dihadapi, semua diunggah ke sosial media. Hal ini masuk akal sebab saat masa dewasa awal, mahasiswa mengalami ketidakstabilan emosi yang dipengaruhi hormon (Zimmermann & Iwanski, 2014). Tidak sedikit keluhan berbentuk mencaci diri sendiri yang dirasa kurang dalam melakukan sesuatu muncul sebagai *self-criticism* yang dijadikan strategi tidak adaptif untuk merespon kesulitan yang dihadapi (Wahyuni, Fitri, & Cahyawulan, 2022).

Permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai fenomena *self-criticism* dan prokrastinasi akademik. Pada literatur sebelumnya sudah ditemui terkait kedua fenomena tersebut yang berdiri sendiri-sendiri, namun belum ditemukan studi yang membahas keterkaitan antara *self-criticism* dan prokrastinasi akademik. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan studi tentang *self-criticism* dan prokrastinasi akademik agar mahasiswa yang mengalaminya tidak terus terjebak dalam situasi tersebut.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, untuk mengetahui hubungan yang terjadi antar variabel. Hubungan sebab akibat antar variabel didasarkan atas kajian teori yang menjelaskan bahwa munculnya suatu variabel disebabkan oleh variabel tertentu. *Self-criticism* berperan sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik adalah variabel terikat.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juni 2022.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Populasi dalam penelitian ini adalah 424.833 mahasiswa yang kuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta. Data dikumpulkan lewat *accidental sampling* dari anggota populasi yang kebetulan ditemui dan mampu menyediakan informasi yang dibutuhkan (Sugiyono, 2017). Sampel yang representatif menurut rumus Isaac dan Michael ada 384 responden. Kriteria yang ditetapkan yaitu

terdaftar sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta serta berusia 16-35 tahun. Sampel yang terkumpul ada 412 mahasiswa dengan hanya 408 data yang bisa diolah.

#### *Teknik pengumpulan data dan instrument*

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *Self-criticism Scale* oleh Tarmizi, dkk. (2019) yang terdiri atas 32 butir aitem, serta *Tuckman Procrastination Scale* (1991) berjumlah 20 butir aitem *favourable* dan 2 butir aitem *unfavourable* yang telah diadaptasi Mahardhika (2018). Kuisisioner disajikan lewat 45 formulir cetak dan *Google Form* lalu disebarikan secara daring melalui *platform* media sosial dan luring di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berikut kisi-kisi skala *Self-criticism Scale*:

**Tabel 1. Kisi-kisi *Self-criticism Scale***

Aspek	Indikator
Menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi	Menuntut hasil kerja yang sempurna dalam berbagai tugas
	Mengharuskan diri untuk mencapai kualitas melebihi orang lain
	Malu jika hanya mencapai target yang sama dengan rata-rata rekan
	Terus menerus meningkatkan standar yang harus dicapai tanpa mempertimbangkan kenyataan dari pencapaian terakhir
	Memaksakan diri untuk mencapai standar, sekalipun fisik dan psikis sudah tidak mampu
Ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri sendiri ketika standar tinggi ini tidak terpenuhi	Merasa inferior ketika tidak mencapai standar tinggi yang dibuat sendiri
	Marah pada diri sendiri ketika tidak mencapai standar tinggi yang dibuat sendiri
	Kecewa pada diri sendiri karena tidak mampu mencapai standar tinggi yang dibuat sendiri
	Merasa tertekan jika gagal mencapai standar
	Terus menerus memikirkan kegagalan mencapai standar
	Melukai diri sendiri sebagai bentuk <i>punishment</i>
Melabel diri sendiri dengan label negatif	

Sedangkan *Tuckman Procrastination Scale* terdiri atastiga aspek yaitu adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai, dan menyalahkan orang lain.

#### *Teknik Analisis data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi yang jelas terkait karakteristik data yang diperoleh, pemusatan tertentu pada studi, yang mana hasil datanya hanya dapat diberlakukan pada data yang diteliti. Pengumpulan data kedua instrumen menggunakan skala lima poin dengan

alternatif jawaban sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), netral (3), sesuai (4), dan sangat sesuai (5). Hasil total skor akan dikategorikan ke dalam lima kategori dari sangat rendah sampai sangat tinggi.

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas sebagai prasyarat analisis bertujuan untuk mengetahui data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal saat sebarannya seperti distribusi kurva normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan formula Kolmogorov-Smirnov pada SPSS. Hasil yang menunjukkan nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka data memiliki distribusi yang normal.

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Pengujian dilakukan dengan uji korelasi menggunakan SPSS. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-criticism* (variabel bebas) dengan prokrastinasi akademik (variabel terikat). Teknik yang digunakan untuk menguji hubungan variabel X dengan variabel Y yaitu korelasi pearson product moment.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Analisis Deskriptif*

Data berasal dari pengisian skala yang dilakukan oleh mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kategorisasi data dibuat berdasarkan norma kelompok yang dihitung sesuai dengan data hipotetik. Hasil menunjukkan terdapat 13 mahasiswa (3,2%) dengan *self-criticism* sangat rendah, 107 mahasiswa (26,2%) dengan *self-criticism* rendah, 161 mahasiswa (39,5%) dengan *self-criticism* sedang, 94 mahasiswa (23%) dengan *self-criticism* tinggi, dan 33 mahasiswa (8,1%) dengan *self-criticism* sangat tinggi. Maka mayoritas mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki *self-criticism* dengan kategori sedang.

Jika dilihat dari aspeknya, responden yang menuntut diri untuk mencapai standar performa tinggi pada kategori sangat rendah ada 5 mahasiswa (1,2%), kategori rendah 93 mahasiswa (22,8%), kategori sedang 140 mahasiswa (34,3%), kategori tinggi 132 mahasiswa (32,4%), serta 38 mahasiswa (9,3%) masuk kategori sangat tinggi. Maka sebagian besar mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa tinggi pada kategori sedang.

Pada aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi dengan kategori sangat rendah yaitu nol mahasiswa, sementara pada kategori rendah 10 mahasiswa (2,5%), kategori sedang 29 mahasiswa (7,1%), kategori tinggi 63 mahasiswa (15,4%), serta 306 mahasiswa (75%) termasuk kategori sangat tinggi. Maka mayoritas mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki ekspresi kebencian

dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi dengan kategori sangat tinggi.

Kemudian diketahui responden dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat rendah yaitu 19 mahasiswa (4,7%), prokrastinasi akademik rendah 96 mahasiswa (23,5%), prokrastinasi akademik sedang 145 mahasiswa (35,5%), prokrastinasi akademik tinggi 121 mahasiswa (29,7%), dan prokrastinasi akademik sangat tinggi 27 mahasiswa (6,6%). Maka sebagian besar mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta melakukan prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

#### *Hasil Uji Normalitas*

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi data terhadap 408 responden ialah 0,200; 0,87; dan 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti data pada penelitian ini terdistribusi normal.

#### *Hasil Uji Korelasi*

Setelah data diolah maka korelasi dan besaran kontribusinya diketahui sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson dan Besaran Kontribusi Variabel serta Aspek**

Variabel	Pearson Correlation	Besaran Kontribusi
Self-criticism X Prokrastinasi akademik	0,518	26,8%
Menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi X Prokrastinasi akademik	-0,287	1,8%
Ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi X prokrastinasi akademik	0,515	28,6%

Berdasarkan tabel di atas, nilai korelasi antara variabel *self-criticism* dengan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,518 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel dengan tingkat hubungan sedang. Jika hubungan dilihat berdasarkan aspek yang dimiliki variabel *self-criticism*, ditemukan bahwa aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi sebesar -0,287 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan keduanya signifikan dengan tingkat hubungan rendah dan arah hubungan negatif. Sedangkan korelasi antara aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi dengan prokrastinasi akademik adalah 0,515 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aspek dan variabel dengan korelasi sedang.

Hasil koefisien determinasi parsial digunakan untuk mengetahui besaran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Secara keseluruhan nilai koefisien determinasi adalah 0,268. Kontribusi aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi pada prokrastinasi akademik yaitu sebesar -0,018 atau 1,8%. Sedangkan kontribusi aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi



terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,286 atau 28,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-criticism* memiliki pengaruh kontribusi sebesar 26,8% terhadap variabel prokrastinasi akademik, yang mana 73,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar *self-criticism*.

### *Pembahasan*

Setelah melalui proses pengumpulan dan analisis data, diketahui mayoritas mahasiswa Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki *self-criticism* dengan kategori sedang yang merupakan 39,5% dari total responden (161 mahasiswa). *Self-criticism* dapat menyebabkan munculnya keraguan dalam pengambilan keputusan dan kurangnya dorongan dalam diri yang dapat menimbulkan perasaan tertekan sehingga membuat individu menjadi stres (Sherry, Stoeber, & Ramasubbu, 2016). Simtom stres bisa dilihat dari perilaku individu seperti emosi yang mudah berubah, gampang lelah, sulit tidur, yang semua ini mengarah pada sulitnya konsentrasi dalam menghadapi persoalan, mendukung pernyataan Dunkley, Berg, dan Zuroff (2012) terkait *self-criticism* yang berasosiasi dengan berkurangnya kemampuan menyelesaikan masalah. Penelitian yang lebih baru juga memiliki temuan yang sejalan, bahwa *self-criticism* yang lebih tinggi berakibat pada penurunan kinerja di sekolah (Lueke & Skeel, 2017). Menurut Putri (2020), lingkungan akademik yang dipersepsikan penuh tekanan dan stres membuat individu melakukan prokrastinasi akademik untuk melarikan diri, dibersamai dengan tingginya standar yang dimiliki mahasiswa memegang peranan penting terhadap terbentuknya *self-criticism*.

Sementara itu mayoritas mahasiswa Daerah Istimewa Yogyakarta juga melakukan prokrastinasi akademik kategori sedang yaitu sebanyak 35,5% responden (145 mahasiswa). Hal ini didukung penelitian sebelumnya oleh Anggunani dan Purwanto (2018) yang menemukan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Yogyakarta berada pada kategori sedang sebanyak 44,7% dari total responden.

Uji hipotesis dilakukan dengan *pearson product moment* yang mana hasil menunjukkan adanya hubungan antara variabel *self-criticism* dengan variabel prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,518 yang tingkat hubungannya termasuk sedang dan arah hubungan positif. Hal ini dapat diartikan sebagai semakin tinggi *self-criticism* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Setiap perubahan yang terjadi pada variabel *self-criticism* akan diikuti perubahan dengan besaran yang sama pada variabel prokrastinasi akademik (Putri, 2020). Perilaku prokrastinasi akademik terjadi bisa disebabkan rasa cemas, disorganisasi waktu dan lingkungan, kurangnya kontrol dan regulasi diri, rasa permusuhan, stres dan lelah, kurang motivasi, bahkan gaya pengasuhan, yang mana hal-hal tersebut juga berkaitan dengan *self-criticism*. Hasil tersebut didukung oleh Zusya dan Akmal (2016) yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat muncul karena dipengaruhi oleh *self-criticism*. Terbukti prokrastinasi juga memediasi hubungan negatif antara *self-criticism* dan *goal progress* (Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya, & Gorin, 2011).

Ketika hubungan antar variabel dilihat dari aspek-aspek yang dimiliki *self-criticism* kepada prokrastinasi akademik, maka ditemukan hasil yang lebih terperinci. Aspek menuntut diri untuk



mencapai standar performa yang tinggi dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi  $-0,287$  dan signifikansi  $0,000$ . Berarti hubungan keduanya rendah dan signifikan, sehingga dinyatakan hubungan yang terjadi nyata secara statistik. Siswa yang teratur dan memiliki standar pribadi yang tinggi kemungkinannya lebih kecil untuk memiliki prokrastinasi kronis pada tugas-tugas akademiknya (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014), hal ini dibuktikan dengan hasil korelasi yang arahnya negatif. Maka semakin tinggi tuntutan diri terhadap standar performa diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, begitu pun sebaliknya. Besaran kontribusi aspek ini adalah sebesar  $1,8\%$ . Di lapangan, siswa secara personal membuat standar yang sangat tinggi terhadap penyelesaian tugasnya dan cemas kalau tidak bisa mencapai standar tersebut (Wirajaya, Padmadewi, & Ramendra, 2021).

Saat reaksi terhadap tuntutan diri muncul pada aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi, kemudian dikorelasikan dengan prokrastinasi akademik ditemukan hubungan signifikan ( $0,000$ ) dengan korelasi sedang sebesar  $0,515$ . Standar tinggi yang tidak realistis mendukung terjadinya prokrastinasi, sebab ketidakpuasan terhadap performa memunculkan rasa takut membuat masalah dan mendapat penilaian negatif dari orang lain (Kurtovic, Vrdoljak, & Idzanovic, 2019). Temuan ini didukung besaran kontribusi antara aspek dengan variabel dependen, yang mana aspek ekspresi kebencian terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi memberi kontribusi sebesar  $28,6\%$  terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi standar yang dibuat individu, maka semakin banyak ekspresi kritik yang diberikan ke pada dirinya sendiri (Vanea & Ghizdareanu, 2012). Wardani, Adelina, dan Santoso (2021) menjelaskannya sebagai prokrastinasi banyak dimotivasi oleh kecemasan karena atensi yang berlebih pada kesalahan dan ketakutan atau keraguan dalam berperilaku. Studi yang dilakukan pada 331 mahasiswa Jember (Putri, 2020) juga membuktikan bahwa *self-criticism* merupakan variabel yang memiliki konsekuensi signifikan terhadap terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik.

Maka dapat disimpulkan variabel *self-criticism* dengan variabel prokrastinasi akademik memiliki korelasi, yang mana aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi lebih bisa memprediksi prokrastinasi akademik dibandingkan aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi.

*Self-criticism* adalah prediktor positif yang unik terhadap prokrastinasi, di mana keraguan untuk bertindak menjadi salah satu hal yang memprediksi prokrastinasi (Sherry, Stoeber, & Ramasubbu, 2016). Ekspresi kebencian dan penghinaan muncul dalam bentuk emosi kemarahan yang meningkat, perasaan tidak berharga, tidak berguna, bodoh, merasa lebih buruk dari orang lain, sulit bangkit dan melupakan kegagalan, serta adanya gejala psikosomatis seperti keringat dingin dan sulit tidur. Simton-simton ini menjadi masuk akal memiliki kaitan dan dapat memprediksi prokrastinasi akademik hingga  $84,1\%$ .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui variabel *self-criticism* dapat berkontribusi pada perilaku prokrastinasi akademik hingga  $26,8\%$ , sedangkan  $73,2\%$  lainnya diprediksi oleh faktor di luar *self-criticism*. Melihat kondisi responden yang memiliki kesamaan yaitu sebagai mahasiswa

Daerah Istimewa Yogyakarta, tetapi berasal dari prodi, perguruan tinggi, kelompok usia, suku, dan kegiatan berbeda-beda, faktor lain yang memprediksi prokrastinasi akademik juga bisa berbeda antar individunya. Seperti motivasi pribadi dan perfeksionisme memiliki peran kritis terhadap berbagai macam prokrastinasi (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014) juga kekhawatiran atas kesalahan, takut mendapat kritik dari figur panutan, dan keraguan-keraguan untuk mengambil tindakan ditemukan berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik (Jadidi, Mohammadkhani, & Tajrishi, 2011).

Faktor lainnya menurut Chen dan kawan-kawan (2020) adalah struktur otak, berdasarkan hasil scan otak diketahui bahwa jaringan otak yang mengatur kontrol diri, regulasi emosi, dan prospeksi episodik berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini juga dapat mempengaruhi fenomena baik prokrastinasi akademik maupun self-criticism, tergantung dari situasi responden dan fokus variabel.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan ada hubungan positif antara *self-criticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sumbangan efektif yang diberikan aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 1,8% arah negatif. Sedangkan aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi memberi sumbangan efektif sebanyak 28,6% arah positif. Serta 73,2% lagi dijelaskan oleh faktor lain di luar *self-criticism*.

### *Saran*

#### 1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa perlu mengenali kemampuan diri, mencari tahu cara kerja seperti apa yang disukai, mengendalikan ekspektasi agar muncul rasa penerimaan sekaligus mengurangi ekspresi kebencian serta membangun persepsi diri yang positif serta mempraktekkan *self-care* agar tidak terjerumus ke *self-criticism* yang lebih dalam, dibarengi dengan melatih konsistensi untuk meminimalisir kecenderungan prokrastinasi akademik.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Pengambilan data bisa dilakukan dengan alat ukur terbaru dan metode berbeda, misalnya menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapat data yang lebih eksploratif terkait fenomena *self-criticism* dan prokrastinasi akademik.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Angela, L. (2020). Pengembangan alat ukur self-compassion: Tinjauan sistematis dan studi validasi. (*Skripsi*). Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol.4 No.1, 1-10.
- Bahri, D. S. (2002). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination, why do you do it, what to do about it now-Rev Ed.* United States of America: Da Capo Press.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and individual differences* 36, 165-172.
- Castilho, P., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Self-compassion: Validation study of the portuguese version of the self-compassion scale and its relation with early negative experiences, social comparison and psychopathology. *Psychologica*, 203-231.
- Chen, B. B., Shi, Z., & Wang, Y. (2016). Do peers matter? resistance to peer influence as a mediator between self-esteem and procrastination among undergraduates. *Frontiers In Psychology*, 1529.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
- Gilbert, P., & Woodyatt, L. (2017). An evolutionary approach to shame-based self-criticism, self-forgiveness, and compassion. In E. L. L. Woodyatt, *Handbook Of The Psychology Of Self-forgiveness* (pp. 29-41). Springer International Publishing AG.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- Hamalik, O. (2001). *Perencanaan pengajaran berdasarkan pendekatan sistem*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 534-537.
- Jia, J., Jiang, Q., & Lin, X. H. (2020). Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the covid-19 pandemic: A moderated mediation model. *Res. Sq.*, 1-22.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I love you tomorrow: prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal Vol. 23 No. 2*, 109-119.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.

- Knaus, E. (1992). *Procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1-26.
- Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (*Skripsi*). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Lueke, N., & Skeel, R. (2017). The effect of self-criticism on working memory in females following success and failure. *Personality and Individual Differences* vol.111, 318-323.
- Mahardika, Y. & Yulianti, D. A. (2018). Hubungan antara kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Yogyakarta. (*Naskah Publikasi*). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Mahasneh, A., Bataineh, O., & Al-Zoubi, Z. (2016). The relationship between academic procrastination and parenting styles among jordanian undergraduate university students. *The Open Psychology Journal*, 9(1), 25-34.
- Manfredi, C., Caselli, G., Pescini, F., Rossi, M., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2016). Parental criticism, self-criticism and their relation to depressive mood: An exploratory study among a non-clinical population. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 41-48.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow Paperbacks.
- Powers, T., Koestner, R., Zuroff, D., Milyavskaya, M., & Gorin, A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (7), 964– 975
- Putri, B. D. (2020). Pengaruh self-criticism terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. (*Skripsi*). Universitas Muhammadiyah Jember.
- Putri, H. S. (2019). Hubungan self management dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta. (*Skripsi*). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Qadariah, S., Manan, S. H., & Ramdhayani, D. P. (2005). Gambaran faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa prokrastinator yang mengontrak skripsi. *Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, 119-126.
- Rozental, A., Forsstrom, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: Differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *New Perspectives on Procrastination, Volume II*.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 3, 217-222.
- Saputra, A., & Khairani, K. (2021). Relationship between parent' social support and student academic procrastination completing assignments at SMAN. *Jurnal NeoKonseling* Vol. 3, No. 2, 9-15.

- Sari, W., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal Of Evaluation And Research In Education (IJERE)*, 8(2), 363-368.
- Shahar, G. (2016). Criticism in the self, brain, relationships, and social structure: Implications for psychodynamic psychiatry. *Psychodynamic Psychiatry* 44(3), 395-421.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self criticism-evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences* 95, 196-199.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin Vol.133(1)*, 65-94.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tarmizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F., & Retno, A. (2019). Self-criticism scale. *Science, Technology, Engineering and Mathematics Learning International Forum (1st STEMEIF)*, 89-94.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2000). The levels of self-criticism scale. *Poster session: APA: Assessment and Diagnosis*. Washington CONvention Center, Washington DC, USA.
- Vanea, M., & Ghizdareanu, E. (2012). High standards and self-criticism in university environment – gender, age, and learning context differences. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33, 895-899.
- Wahyuni, E., Fitri, S., & Cahyawulan, W. (2022). Emotion regulation difficulties and self-criticism among university students during covid 10 pandemic in Indonesia. *International Journal Of Education, Psychology, and Counselling*, 7(45), 210-221.
- Wardani, R., Adelina, I., & Santoso, J. A. (2021). Predicting academic procrastination in students: Perfectionism, general self-efficacy, and sociodemographic factors. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 49-59.
- Wirajaya, M. M., Padmadewi, N. N., & Ramendra, D. P. (2021). Investigating the academic procrastination of EFL students. *JPBII Vol.8 No.2*, 67-77.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal Of Behavioral Development*, 38(2), 182-194.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.



Research Article

## Benarkah teknologi informasi dan teman sebaya berhubungan dengan perilaku seksual berisiko remaja? (Studi pada anak binaan pelaku asusila)

Karsiyati, Nugroho Wicaksono, Itsna Iftayani

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Colombo, No.1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[karsiyati@uny.ac.id](mailto:karsiyati@uny.ac.id)

### Article Information

Submitted: 04 – 04 – 2024

Accepted: 06 – 05 – 2024

Published: 06 – 05 – 2024

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan anak-anak ke dewasa dimana salah satunya ditandai dengan organ seksual yang mulai aktif dan berkembang. Hal tersebut menjadikan dorongan seksual pada remaja juga mulai muncul. Remaja yang tidak dapat mengontrol dorongan seksualnya berpeluang melakukan perilaku seksual berisiko, termasuk melakukan pelecehan seksual pada orang lain sehingga harus berurusan dengan hukum. Peneliti ingin mengetahui pengaruh faktor teman sebaya dan teknologi informasi pada perilaku seksual berisiko Andik. Kedua faktor tersebut dipilih karena peneliti melihat karakteristik remaja yang lekat dengan teman sebaya dan keterbukaan teknologi informasi dalam kehidupan sehari-harinya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara teman sebaya dan teknologi informasi dengan perilaku seksual berisiko. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *purposive sampling* pada Andik (Anak Binaan) dengan kasus kesusilaan yang berjumlah 30 partisipan. Partisipan kemudian diberikan kuesioner perilaku seksual berisiko, teman sebaya, dan teknologi informasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara teman sebaya serta informasi dan teknologi terhadap perilaku seksual berisiko Andik.

**Kata Kunci:** perilaku seksual berisiko; teman sebaya; teknologi informasi

### Abstract

*Adolescence is a period of transition from children to adults, one of the characteristics of which is that the sexual organs begin to become active and develop. This means that sexual urges in teenagers also start to emerge. Adolescents who cannot control their sexual urges have the opportunity to engage in risky sexual behavior, including making sexual disclosures to other people, so they must publish it legally. Researchers want to know the influence of peer factors and information technology on Andik's risky sexual behavior. These two factors were chosen because researchers looked at the characteristics of teenagers close to their peers and their openness to technological information in their daily lives. This study uses a correlational research design to examine the relationship between peers and information technology and risky sexual behavior. Sampling was conducted using a purposive sampling method in Andik (Anak Binaan) with 30 participants in morality cases. Participants were then given questionnaires on risky sexual behavior, peers, and technology information. The results of the data analysis show that there is a significant correlation between peers and information and technology in Andik's sexual risk behavior.*

**Keywords:** risky sexual behavior; peers; information technology



## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di masa itu, mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, menyukai petualangan dan tantangan tanpa berpikir panjang (Attila et al., 2022). Padahal apabila keputusan yang diambil tidak tepat, remaja memiliki peluang tinggi terjerumus ke dalam perilaku berisiko. Perilaku berisiko yang biasa dilakukan remaja antara lain merokok, minum minuman beralkohol, penyalahgunaan narkoba, dan melakukan hubungan seksual pranikah (Shaluliyah, Z., Musthofa, S., Indraswari, R., dan Kusumawati, A., 2020; Smet, 1994).

Hubungan seksual pranikah adalah salah satu perilaku berisiko yang cukup sering terjadi pada remaja. Perilaku seks pranikah merupakan perilaku seksual yang dilakukan tanpa melalui proses pernikahan yang sah menurut hukum maupun agama (Sarwono, 2012). Sedangkan perilaku seksual yang adaptif adalah dilakukan di tempat pribadi dalam ikatan yang sah menurut hukum seksual (Stuart & Sundeen, 1999). Perilaku seksual sendiri merupakan segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual. Bentuk-bentuk perilaku ini beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersenggama (Sarwono, 2012).

Semakin meningkatnya perilaku seksual remaja diluar pernikahan membawa dampak yang sangat berisiko, salah satunya terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan (Ningrum, P & Kusbaryanto, 2020; Shi, Zhao., 2023). Setiap tahun terdapat sekitar 1,7 juta kelahiran dari perempuan berusia di bawah 24 tahun, yang sebagian adalah Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) (Rahma, 2018). Hubungan seksual pranikah pada remaja akan memicu perilaku menyimpang yang berisiko dan menimbulkan dampak negatif bagi remaja. Dampak negatif tersebut bisa berupa dampak secara fisik dan dampak secara psikologis. Dampak fisik yang dapat terjadi pada perilaku seks bebas adalah berisiko menularkan penyakit kelamin termasuk HIV AIDS, Gonorea, Sifilis dan sebagainya maupun risiko KTD (Dewi & Kurniawati, 2012; Shi, Zhao., 2023). Selain dampak fisik secara psikologis perilaku seksual pranikah memberikan dampak seperti hilangnya harga diri, perasaan dihantui dosa, perasaan takut hamil, lemahnya ikatan kedua belah pihak yang bisa menyebabkan kegagalan setelah menikah, dan penghinaan dari masyarakat (Suharni & Haramen, M., 2021) hingga berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi (Shi, Zhao., 2023).

Dampak dari perilaku seksual pranikah pada remaja yang lebih tinggi dan lebih berbahaya adalah jika remaja yang tidak bisa mengontrol dorongan seksualnya kemudian melakukan hal-hal yang menyimpang untuk memuhi hasrat seksualnya. Tindak pemerkosaan dan pencabulan adalah salah satunya. Pengertian tindak pidana perkosaan pada Pasal 423 RKUHP tidak hanya berkaitan dengan perkosaan dengan kekerasan (*violence rape*), tetapi juga mencakup persetubuhan yang bertentangan dengan kehendak perempuan, tanpa persetujuan, karena penipuan, atau karena hukum (*statutory rape*), wanita masih dibawah umur 14 tahun, atau karena pingsan atau tidak berdaya, demikian pula apabila kondisi tersebut dilakukan dengan oral atau anal, atau dengan menggunakan benda yang bukan anggota tubuhnya (*artificial organ*).

Pelaku kriminalitas pada remaja akan mempertanggungjawabkan perilakunya di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) dan berstatus Anak Binaan yang biasa disebut dengan istilah Andik. Hal ini di karenakan berdasarkan UU nomor 11 tahun 2012 tentang sistem peradilan pidana



anak pasal 1 ayat 3, anak adalah yang telah berumur 12 tahun dan berada dibawah umur 18 tahun yang diduga melakukan tindak pidana. Adanya peraturan pada UU tersebut maka pelaku remaja masuk dalam kategori narapidana anak, sehingga pelaku kriminalitas remaja ditempatkan di LPKA dan dikategorikan sebagai anak-anak sebelum berusia 18 tahun. Kategori usia ini berbeda dengan sudut pandang fase perkembangan pada ilmu Psikologi dimana usia remaja dimulai saat pubertas (usia 10-12 tahun) dan berakhir ditandai dengan kematangan fisiologis (kira-kira usia 19 tahun), meskipun rentang usia pastinya bervariasi antar individu (APA Dictionary of Psychology, 2023).

Selanjutnya Andik pelaku asusila ditempatkan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) seluruh provinsi Indonesia. Pada wilayah provinsi Jawa Tengah Andik ditempatkan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kutoarjo. Berikut jumlah Andik tindak asusila yang dibina di LPKA Klas 1 Kutoarjo dapat dilihat dalam Gambar 1.



Gambar 1. Jumlah Anak Binaan Kasus Asusila di LPKA Kutoarjo

Sumber: (Suroso, Teguh., 2023)

Berdasarkan data dari LPKA Klas 1 Kutoarjo kasus asusila seperti pelecehan seksual dan persetubuhan merupakan kasus yang paling mendominasi di antara kasus lain (pencurian, penipuan, perampokan, bahkan pembunuhan).

Secara umum, yang menyebabkan perilaku seksual pranikah remaja selain kurangnya pengetahuan tentang perilaku seksual, paparan pornografi dan pengaruh teman sebaya terbukti menjadi faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi perilaku seksual pada remaja (Lubis, 2017). Menurut Lubis (2017), teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja. Peran teman sebaya sebagai sumber informasi memberikan kontribusi kecenderungan sikap setuju remaja mengenai hubungan seksual pranikah. Selain pengaruh teman sebaya, remaja dapat belajar tentang seksualitas dari observasi yang digambarkan oleh media, terutama secara *online*. Pesan tersembunyi dalam media yang merangsang birahi akan menjadi kuat manakala peserta menjadi tertarik, digambarkan sebagai hal yang penuh kekuatan, disuguhi beberapa jalan alternatif tindakan atau menghadirkan karakter yang mengidentifikasi sebagai remaja (Tonburg & Lin 2002 dalam Dewi, 2009).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa teman sebaya dan penyalahgunaan teknologi informasi menjadi faktor penyebab yang memberikan pengaruh besar pada perilaku seksual berisiko remaja. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah hal tersebut juga menjadi prediktor utama yang mempengaruhi Andik melakukan perilaku seksual berisiko hingga menyebabkan mereka harus menjalani masa binaan di LPKA.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian korelasional. Desain penelitian korelasional dipilih karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel teknologi informasi (X1) dan teman sebaya (X2) terhadap perilaku seksual pranikah remaja (Y) pada Andik di LPKA.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan di LPKA Klas 1 Kutoarjo selama 8 bulan yaitu pada bulan Agustus 2019 sampai dengan Maret 2020.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Partisipan penelitian ini adalah Anak Binaan di LPKA Kutoarjo. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu Andik yang melakukan tindak asusila (pasal 81 dan 82) dan harus menjalani masa binaan di LPKA Klas 1 Kutoarjo dengan jumlah 30 Andik.

### *Teknik pengumpulan data dan instrument*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penggunaan teknologi informasi dan perilaku seksual yang dimodifikasi dari penelitian Untari (2017) sedangkan kuesioner teman sebaya menggunakan kuesioner yang sudah digunakan oleh Akasyah (2018). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner secara klasikal di LPKA dengan pemberian instruksi dan pendampingan dari peneliti.

### *Teknik Analisis data*

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Correlation* dimana data yang diperoleh diolah menggunakan program SPSS 25.0 (*Statistical Product and Service Solution*). Sebelum dilakukan pengolahan data, data tersebut diuji normalitasnya terlebih dahulu menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Selain itu, peneliti juga melakukan uji multikolinearitas untuk mengetahui apakah terdapat dua variabel bebas yang berkorelasi secara linear.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Seluruh partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar partisipan berusia 17 tahun (56,7%). Sebanyak 73% partisipan berstatus pacaran. Tempat berpacaran paling favorit adalah rumah sendiri (66,7%). Pendidikan ayah dan ibu mayoritas adalah SMA, SMP, dan SD.

Pekerjaan ayah rata-rata berprofesi sebagai petani, buruh, dan wirausaha (36%). Pekerjaan ibu mayoritas adalah mengurus rumah tangga (60%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel 1.

**Tabel 1. Data Demografi**

<b>Keterangan</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Usia	15 Tahun	2	6.7
	16 Tahun	10	33.3
	17 Tahun	17	56.7
	18 Tahun	1	3.3
	Total	30	100
Status Pacaran	Ya	22	73.3
	Tidak	8	26.7
	Total	30	100
Pernah Punya Pacar	Ya	25	83.3
	Tidak	5	16.7
	Total	30	100
Tempat Pacaran	Rumah Sendiri	20	66.7
	Diluar Rumah	6	20
	Lain lain	4	13.3
	Total	30	100
Pendidikan Ayah	SD	9	30.0
	SMP	8	26.7
	SMA	10	33.3
	Diploma/Sarjana	1	3.3
	Lain lain : Tidak tahu,Tidak sekolah	2	6.7
	Total	30	100.0
Pendidikan Ibu	SD	11	36.7
	SMP	10	33.3
	SMA	8	26.7
	Diploma/Sarjana	1	3.3
	Total	30	100.0
Pekerjaan Ayah	Tidak Bekerja	1	3.3
	Mengurus Rumah Tangga	2	6.7
	Karyawan	5	16.7
	Wiraswasta	10	33.3
	PNS	1	3.3
	Lain Lain : Petani, Buruh, Pengusaha	11	36.7
	Total	30	100.0
Pekerjaan Ibu	Mengurus Rumah Tangga	18	60.0
	Karyawan	2	6.7
	Wiraswasta	1	3.3
	Lain Lain : Petani, Buruh, Pengusaha	9	30.0
	Total	30	100.0

*Hasil Analisis*

Untuk mengetahui hubungan teman sebaya dan teknologi informasi dengan perilaku seksual berisiko remaja digunakan uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation*. Berikut untuk hasil perhitungan korelasi antara teman sebaya dan teknologi informasi dengan perilaku seksual berisiko pada Andik di LPKA dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Korelasi variabel teman sebaya dan teknologi dengan perilaku seksual pranikah**

Variabel	Koefisien korelasi	Sig	R Square
<i>Teman Sebaya</i>	0,483	0,007	0,234
Teknologi informasi	0,570	0,001	0,325

Berdasarkan hasil uji korelasi variabel teman sebaya didapatkan hasil korelasi 0,483 dan nilai Sig.  $0,007 < 0,05$  artinya terdapat korelasi yang signifikan antara teman sebaya dengan perilaku seksual pranikah. Pada uji regresi didapat nilai R square=0,234 yang artinya terdapat pengaruh antara teman sebaya dengan perilaku seks sebesar 23,4%, yang artinya semakin besar pengaruh teman sebaya maka semakin besar pula risiko perilaku seksual pranikah. Sedangkan untuk variabel sumber informasi dan teknologi didapatkan hasil korelasi 0,570 dan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ , artinya terdapat korelasi yang signifikan antara sumber informasi dan teknologi dengan perilaku seksual pranikah. Pada uji regresi didapat nilai R square=0,325 yang artinya terdapat pengaruh antara sumber informasi dan teknologi dengan perilaku seksual Andik sebesar 32,5%, artinya semakin sering mengakses sumber informasi dan teknologi maka semakin besar pula risiko perilaku seksual pranikah.

*Pembahasan*

Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mesra & Fauziah (2016) yang menyatakan bahwa teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap perilaku seksual remaja dimana hasil penelitian ditemukan ada hubungan secara bermakna. Remaja cenderung mengembangkan norma sendiri yang bertentangan dengan norma umum yang berlaku. Remaja saling berdiskusi dan saling berbagi cerita tentang romansa, falsafah hidup, hobi, rekreasi, pakaian, olahraga, berita, dan lain lain hingga berjam-jam sehingga pengaruh teman sebaya menjadi ikatan yang sangat kuat. Suparmi & Isfandari (2016) melalui penelitiannya juga menyatakan bahwa teman sebaya memiliki peran terhadap perilaku seks pranikah remaja baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Peran teman sebaya bagi remaja sangat berarti dalam

memperoleh informasi yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja terhadap isu seksualitas (Burgess et al, 2005).

Santrock (2003) menyatakan teman sebaya berfungsi sebagai tempat bagi remaja berbagi dan seringkali perubahan perilaku remaja disebabkan transfer perilaku sesama teman sebaya. Teman sebaya sebagai kelompok acuan untuk berhubungan dengan lingkungan sosial, dimana remaja menyerap norma dan nilai-nilai yang akhirnya menjadi standar nilai yang mempengaruhi pribadi remaja (Santrock, 2003). Pergaulan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku. Pengaruh tersebut dapat berupa pengaruh positif dan dapat pula berupa pengaruh negatif. Pengaruh positif yang dimaksud adalah ketika individu bersama teman-teman sebayanya melakukan aktifitas yang bermanfaat seperti membentuk kelompok belajar dan patuh pada norma-norma dalam masyarakat. Sedangkan pengaruh negatif yang dimaksudkan dapat berupa pelanggaran terhadap norma-norma sosial, dalam hal ini termasuk perilaku seksual berisiko.

Variabel sumber informasi dan teknologi diketahui juga berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah pada Andik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa siswa yang memiliki keterpaparan media sosial rendah mempengaruhi perilaku seksual ke arah yang baik, sedangkan siswa dengan keterpaparan media sosial yang cukup tinggi mempengaruhi perilaku seksual ke arah yang tidak baik (Sari, 2015). Ada hubungan yang signifikan antara intensitas mengakses situs porno dengan perilaku seksual pranikah remaja (Lisnawati & Lestari, 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratama & Notobroto, (2017) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media pornografi dengan perilaku seksual pranikah. Aktivitas dan perilaku seksual remaja banyak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, seperti media cetak dan elektronik. Remaja mudah memperoleh hal-hal yang berbaur pornografi dari majalah, televisi, dan internet, sedangkan remaja cenderung meniru atau mencoba-coba hal baru demi menjawab rasa penasaran mereka (Tukiran, 2010).

Papalia, Olds, & Feldman, (2011) mengatakan bahwa banyak remaja mendapatkan sebagian besar pendidikan seksnya dari media yang mempresentasikan pandangan aktivitas seksual yang terdistorsi, mengasosiasikan aktivitas tersebut dengan kesenangan, kegembiraan, kompetisi, bahaya atau kekerasan dan jarang sekali menunjukkan resiko hubungan seksual tanpa pengaman. Beberapa studi telah menunjukkan adanya hubungan antara pengaruh media dan aktivitas seksual dini. Media saat ini jarang memperlihatkan risiko hubungan seksual pranikah, media kerap menayangkan hal hal yang menyenangkan, kompetisi dan kegembiraan. Santrock (2003) menyatakan bahwa remaja yang terpapar media pornografi secara terus menerus semakin besar hasrat seksualnya secara biologis mengakibatkan kecanduan dan dimanifestasikan kedalam bentuk perilaku. Faktor media memberikan pengaruh cukup besar pada perilaku seksual remaja. Paparan media yang ditemui saat ini salah satunya adalah internet yang merupakan media

modern dimana melalui semua informasi tentang apapun bisa dijumpai, salah satunya adalah segala hal tentang seksualitas.

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa paparan teknologi informasi dan teman sebaya berhubungan dengan perilaku seksual berisiko remaja. Bahkan untuk remaja yang sudah terbukti bersalah dan perlu dibina di LPKA akibat perbuatan seksual memperlihatkan bahwa resiko peran teman sebaya dan teknologi informasi cukup besar yaitu sekitar 55,9%. Hasil penelitian ini mengingatkan pembaca akan urgensi untuk mengambil langkah pencegahan atau pun penanganan dalam penggunaan teknologi informasi remaja mengingat penggunaan teknologi informasi di kalangan remaja Indonesia begitu tinggi serta perlu digalaknya edukasi pentingnya memilih *peer* yang positif untuk mengurangi pengaruh-pengaruh negatif yang mungkin timbul dalam interaksi pertemanan sebaya pada remaja di Indonesia.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil diskusi dapat disimpulkan bahwa teman sebaya serta teknologi informasi memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku seksual berisiko pada Andik di LPKA. Hal tersebut dapat menjadi perhatian dan dasar dari berbagai pihak dan pemangku kepentingan agar dapat melakukan tindakan preventif maupun kuratif pada remaja di sekitar kita untuk mencegah perilaku seksual berisiko yang dapat merugikan masa depan remaja.

### *Saran*

Agar dapat diperoleh hasil yang lebih komprehensif maka bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat mengidentifikasi variabel lain terkait dengan perilaku seksual berisiko pada remaja.

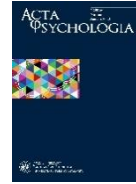
## **DAFTAR PUSATAKA**

- Akasyah, W. (2018). *Determinan Ketahanan Psikologis Rmeaja Korban Bullying dengan Pendekatan model Adaptasi Stres Stuart*. Tesis, Universitas Airlangga.
- Attila, F., Akpadago, J., Agyei - Sarpong, K., Eshun, E., Inkoom, D., & Asamoah-Gyawu, J. (2022). *Adolescent Curiosity as A Predictor of Sexual Behaviours International Journal of Rehabilitation and Special Education Article Info.* 2(2), 99–107. <https://doi.org/10.48165/ijrse.2022.2.2.5>

- Burgess, V., Dziegielewska, S., & Green, C. (2005). Improving comfort about sex communication between parents and their adolescents: Practice-based research within a teen sexuality group. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5, 379-390. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhi023>
- Dewi, I. & Kurniawati. (2012). Hubungan konsumsi media pornografi dengan perilaku seks pranikah pada siswa kelas XI. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 8(2), 145-153.
- Dewi, I., (2009). Pengaruh faktor personal dan lingkungan terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja di SMA Negeri 1 Baturraden dan SMA Negeri 1 Purwokerto. (Thesis) Universitas Diponegoro.
- Lisnawati, L., dan Lestari, N. S. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual remaja di Cirebon. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1-8.
- Lubis, D.P.U., (2017). Peran teman sebaya dan paparan media pornografi terhadap perilaku seksual remaja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan. Samodra Ilmu*, 8(1), 47-54.
- Mesra, E. dan Fauziah. (2016). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku seksual remaja. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2), 34-42.
- Ningrum, P. & Kusbaryanto. (2021). Factors influence sexual behavior in adolescent: A literature review. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 9(2).119-127.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development (psikologi perkembangan)*, edisi kesembilan, cetakan ke-2. Jakarta: Kencana: McGrawhill Companies.
- Pratama, A. dan Notobroto, H., (2017). Analisis hubungan pergaulan dengan teman dan paparan media pornografi terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 6(1), 1-8.
- Rahma, M. (2018). Hubungan antara pengetahuan seksualitas dengan perilaku seksual remaja di SMA Negeri 1 Subang. *Jurnal Bidan*, 5(1).
- Shaluliyah, Z., Musthofa, S., Indraswari, R., dan Kusumawati, A. (2020). Health risk behavior: Smoking, alcohol, drugs and dating among youth in rural Central Java. *Kesmas: National Public Health Journal*, 15(1): 17-23.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, R. (2015). Hubungan keterpaparan media sosial dengan perilaku seks remaja pada siswa kelas X SMK N 2 Sewon Bantul Yogyakarta. *Tugas Akhir*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.



- Sarwono, (2012). *Psikologi remaja edisi revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Shi, Zhao. (2023). The impact of early sexual activities to mental health for adolescents, *Advances in Humanities Research*, 11(1), 208-213.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J. (1999). *Principles and practice of psychiatricnursing*. New York : Mosby Year Book, Inc.
- Suparmi & Isfandari, S. (2016). Peran teman sebaya terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja laki-laki dan perempuan di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 139-146.
- Suharni & Haramen, M. (2021). Dampak negatif pergaulan bebas terhadap generasi muda menurut tinjauan pendidikan agama Islam. *Jurnal Pengajaran dan Kajian Islam*, 1(1), 27-46.
- Tukiran et al. (2010). *Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan Universitas Gadjah Mada
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Anak
- Untari, A.D. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan perilaku seks pranikah pada remaja yang tinggal di wilayah eks lokalisasi berdasarkan teori transcultural nursing. *Skripsi*, Universitas Airlangga.



Research Article

## Pengaruh *work life balance* terhadap *work engagement* pada mahasiswa yang bekerja

Rizky Wahyu Wulandari

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

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

[riskywulandari0@gmail.com](mailto:riskywulandari0@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 16-01-2024

Accepted: 04 – 01 – 2024

Published: 17– 05 – 2024

### ABSTRAK

Kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang banyak terjadi pada mahasiswa. Pilihan untuk bekerja, membuat mahasiswa menjalankan peran ganda yakni sebagai mahasiswa dan pekerja sehingga muncul permasalahan yang berkaitan dengan dengan *work life balance* dan *work engagement*. Hal ini juga ditandai dengan kurangnya semangat, inisiatif, maupun fokus yang dikerahkan dalam melakukan pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap *work engagement* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto*. Subjek yang terlibat ini adalah mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta, berjumlah 313 responden. Pengumpulan data menggunakan skala *work life balance* dan *work engagement* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh signifikan terhadap *work engagement*. Begitu juga untuk masing masing dimensi dari *work life balance* yaitu *work interference with personal life*, *personal life with interference work*, *work enhancement of personal life*, dan *personal life enhancement of work* juga berpengaruh signifikan terhadap *work engagement*.

**Kata Kunci:** *Work Life Balance; Work Engagement; Mahasiswa yang Bekerja.*

### ABSTRAK

Studying while working is a phenomenon that happens to many students. The choice to work makes students carry out dual roles, namely as students and workers, so problems arise related to work-life balance and work engagement. This is also characterized by a lack of enthusiasm, initiative, and focus in doing the work. This research aims to determine the effect of work-life balance on work engagement in working students. This research uses a quantitative approach with an *ex-post facto* type of research. The subjects involved were 313 students working in Yogyakarta. Data collection uses work-life balance and work engagement scales, which have been tested for validity and reliability. Data analysis uses multiple linear regression analysis. The research results show that work-life balance significantly affects work engagement. Likewise, each dimension of work-life balance, namely work interference with personal life, personal life with work interference, increasing work in personal life, and rising personal life in work, also significantly affects work engagement.

**Keywords:** *Work Life Balance; Work Engagement; Working Students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa dengan tingkat pendidikan Strata 1 banyak dijumpai dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun. Usia tersebut tergolong pada tahap perkembangan memasuki masa transisi remaja ke dewasa awal atau *emerging adulthood*, hal tersebut biasa ditandai dengan memulainya eksplorasi dan bereksperimen. Kemandirian dalam hal ekonomi merupakan salah satu ciri memasuki status kedewasaan (Santrock, 2011).

Kota Yogyakarta semakin banyak dipadati oleh mahasiswa baik dari dalam maupun luar daerah untuk mengenyam pendidikan. Sebagai mahasiswa hendaknya berperilaku produktif dengan mengikuti berbagai kegiatan atau aktivitas yang dapat dilakukan baik secara akademik maupun non-akademik dan tidak hanya terbatas dalam lingkungan kampus. Selain itu, meningkatnya fenomena kuliah sambil bekerja maka banyak lowongan pekerjaan yang memberi peluang bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah dan bekerja maka akan merasa kesulitan dalam membagi tugas dan waktu. Mahasiswa yang turut bekerja cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah (Yahya & Widjaja, 2019). Ketika individu bekerja terdapat tuntutan dari tempat kerja untuk terus berkembang, sehingga dapat memunculkan tuntutan baik dari segi pekerjaan, keluarga maupun diri sendiri maka akan muncul ketidakseimbangan. Timbulnya tekanan berdampak pada menurunnya keinginan dan semangat untuk memberikan kinerja yang maksimal (Sigar dkk., 2018). Keinginan dan semangat dalam bekerja, merupakan suatu hal yang erat kaitannya dengan keterikatan kerja atau *work engagement*.

*Work engagement* merupakan kondisi dimana individu dapat terlibat terhadap pekerjaan. Schaufeli & Bakker (2004), membagi karakteristik *work engagement* menjadi tiga, diantaranya *vigor*, *dedication*, *absorption*. *Work engagement* dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menuangkan energi baik secara fisik, kognitif maupun afektif terhadap pekerjaannya (Nurfitria & Masykur, 2016).

Individu dengan *work engagement* akan sepenuhnya terlibat dan antusias terhadap pekerjaan (Yudiani, 2017). Keterikatan karyawan merupakan sikap positif karyawan yang disertai dengan motivasi baik secara kognitif dan penghayatan, yakin akan kemampuan dan merasa senang saat bekerja (Vellya, dkk. 2020).

Sukoco, dkk. (2020), menjelaskan bahwa seorang pekerja dapat tetap fokus dan konsentrasi terhadap pekerjaan meskipun pekerjaan yang dilakukannya terasa berat. Selain itu, penting bagi suatu instansi atau organisasi untuk melibatkan karyawan di tempat kerja serta mengembangkan lingkungan yang mendukung agar dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal, dkk. (2017), bahwa penting untuk melibatkan karyawan dan menjaga keseimbangan kehidupan kerja atau *work life balance*.

*Work life balance* yaitu suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang atau individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang sedang dijalani (Fisher, Bulger, & Smith, 2009). Greenhaus, Collins & Shaw (2003), mendefinisikan *work life balance* sebagai suatu keadaan dimana individu merasa terikat dan puas terhadap peran yang dilakukan baik dalam kerja maupun

kehidupan. Menurut Wijaya (2020), *work life balance* adalah sejauh mana individu terlibat dan merasa puas dalam hal waktu dan keterlibatan psikologis dengan peran mereka di dalam kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

*Work life balance* menjadi hal yang sangat penting diterapkan dalam kehidupan kerja sehingga dapat mensejahterakan karyawan dan memberikan dampak positif terhadap organisasi. Guna mencapai *work life balance* perlu adanya kontrol diri terkait situasi dimana dan bagaimana, sehingga dapat melakukan segala hal dengan baik tanpa ada tumpang tindih antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto*. Pendekatan kuantitatif menekankan pada data numerik dan analisis statistik (Azwar, 2018). Selain itu penelitian *ex-post facto* atau empirik merupakan jenis penelitian dengan variabel penelitian sudah pernah terjadi sebelum penelitian dilakukan (Widarto, 2013).

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juli 2021 hingga Desember 2021. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu, (Setiawati, 2017). Banyaknya populasi yang tidak diketahui jumlah secara pasti, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus *Cochran* dengan jumlah sampel sebanyak 384 sampel. Namun data yang diperoleh hanya berjumlah 313 sampel. Hal ini karena pengambilan data dilakukan secara *online*, serta terdapat keterbatasan waktu dan jaringan dalam menyebarkan kuesioner.

### *Teknik pengumpulan data dan instrument*

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Azwar (2012), menyatakan bahwa kuesioner dapat mengungkap data yang faktual. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala *work life balance* dan skala *work engagement* yang merupakan skala berbentuk likert. Terdapat empat alternatif jawaban dengan rentang skor satu hingga empat di antaranya, sangat tidak sesuai (skor satu), tidak sesuai (skor dua), sesuai (skor tiga) dan sangat sesuai (skor empat). Item yang terdapat dalam penelitian ini bersifat *favorable*.

Skala *work engagement* terdiri dari 24 butir yang disusun berdasarkan teori Schaufeli, dkk. (2002) yang dimodifikasi dari UWES (Utrecht *Work Engagement Scale*) oleh Titien (2016). Skala *work*

*life balance* terdiri dari 16 butir yang disusun berdasarkan teori Fisher, Bulger, & Smith (2009) yang dimodifikasi oleh Gunawan, dkk. (2019).

Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas tumpang dilakukan dengan bantuan *expert judgement* yang merupakan ahli dalam bidang psikologi. Teknik yang digunakan dalam seleksi item menggunakan *corrected item total correlate* dengan program IBM SPSS Statistics 26.0. Hasil seleksi item yang diujikan terhadap 100 subjek, terdapat butir yang tidak memenuhi batasan nilai korelasi item, adapun batasan nilai korelasi item sebesar  $\geq 0,25$ . Pada skala *work engagement* terdapat 2 item yang gugur dan skala *work life balance* tidak terdapat item yang gugur.

Reliabilitas instrument berkaitan dengan konsistensi hasil pengukuran (Azwar, 2012). Reliabilitas instrument dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha* dengan program IBM SPSS Statistics 26.0. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas instrumen:

**Tabel 1. Hasil Reliabilitas**

Variabel/Dimensi	Cronbach's Alpha	Ket.
<i>Work Engagement</i>	0,908	Reliabel
Dimensi <i>WIPL</i>	0,845	Reliabel
Dimensi <i>PLIW</i>	0,856	Reliabel
Dimensi <i>WEPL</i>	0,735	Reliabel
Dimensi <i>PLEW</i>	0,740	Reliabel

#### *Teknik Analisis data*

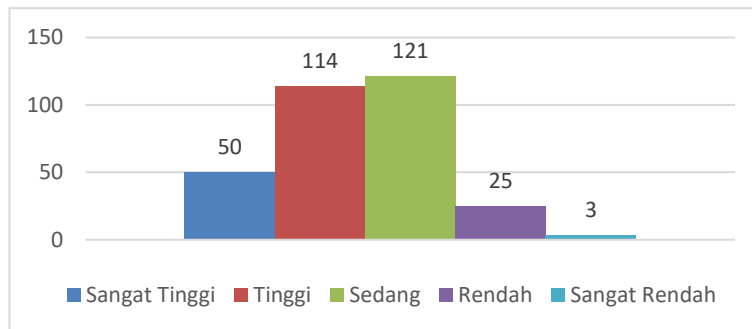
Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat *work engagement* dan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji analisis regresi berganda.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Uji Deskriptif*

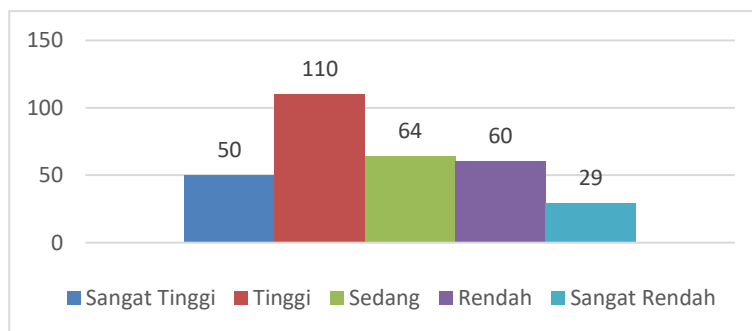
Terdapat 313 mahasiswa di Yogyakarta yang bekerja terlibat dalam penelitian ini. Pada penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan persentase 54.3% sebanyak 170 dan laki-laki dengan persentase 45.7% sebanyak 143. Mayoritas berusia 22 tahun dengan persentase 32.3% atau sebanyak 101 subjek. Mayoritas subjek memiliki lama bekerja kurang dari 3 bulan dengan persentase 31.9% atau sebanyak 100 subjek. Berkaitan dengan jenis pekerjaan, dominan secara *part time* dengan persentase sebesar 56.9% atau sebanyak 178 subjek dan sisanya sebesar 43.1% bekerja *fulltime* atau sebanyak 135 subjek.

Analisis deskriptif skor dari masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:



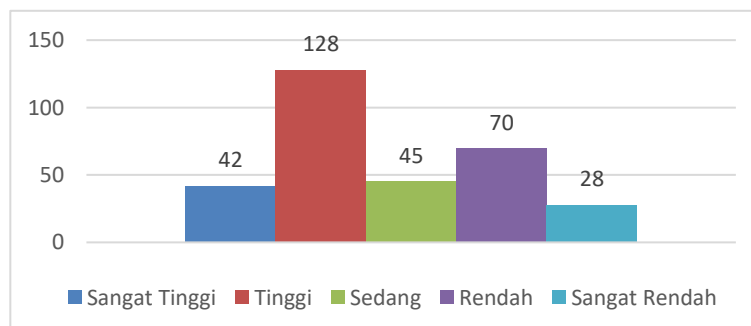
**Gambar 1. Analisis deskriptif skor *Work Life Balance***

Analisis terhadap skor *work life balance* menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi sebesar 16% berjumlah 50 subjek, kategori tinggi sebesar 36.4% berjumlah 114 subjek, kategori sedang sebesar 38.7% berjumlah 121 subjek, kategori rendah 8% berjumlah 25 subjek, dan kategori sangat rendah 1% berjumlah 3 subjek.



**Gambar 2. Analisis deskriptif skor *WIPL***

Skor dimensi *work interference with personal life* (WIPL) pada kategori sangat tinggi sebesar 16% berjumlah 50 subjek, kategori tinggi sebesar 35.1% berjumlah 110 subjek, kategori sedang sebesar 20.4% berjumlah 64 subjek, kategori rendah sebesar 19.2% berjumlah 60 subjek dan kategori sangat rendah sebesar 9.3% berjumlah 29 subjek.

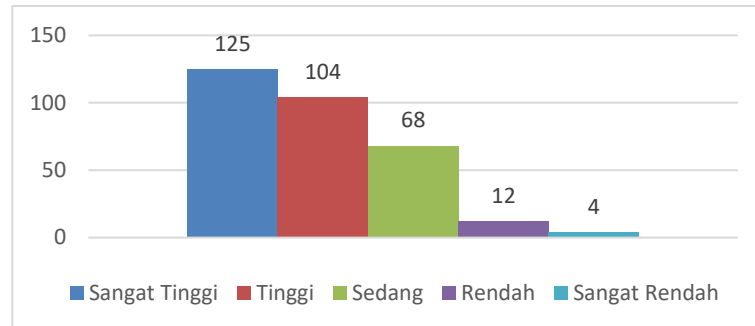


**Gambar 3. Analisis deskriptif skor *PLIW***

Skor dimensi *personal life with interference work* (PLIW) pada kategori sangat tinggi sebesar 13.4% berjumlah 42 subjek, kategori tinggi sebesar 40.9% berjumlah 128 subjek, kategori sedang

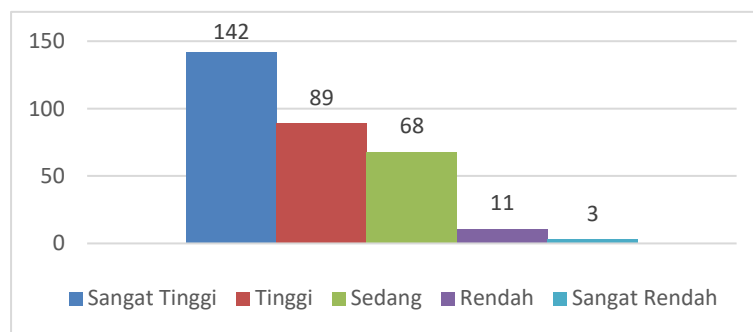


sebesar 14.4% berjumlah 45 subjek, kategori rendah sebesar 22.4% berjumlah 70 subjek dan kategori sangat rendah sebesar 8.9% berjumlah 28 subjek.



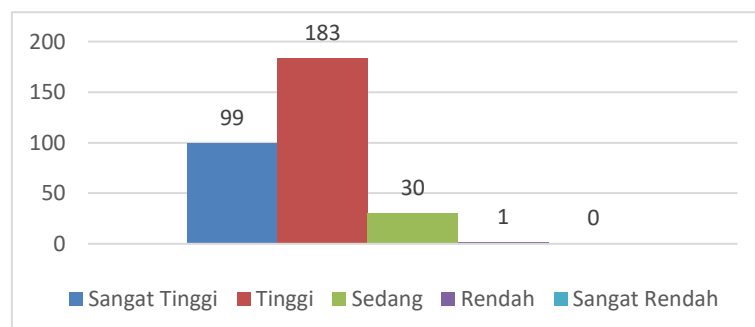
**Gambar 4. Analisis deskriptif skor WEPL**

Skor *work enhancement of personal life* (WEPL) pada kategori sangat tinggi sebesar 39.9% berjumlah 125 subjek, kategori tinggi sebesar 33.2% berjumlah 104 subjek, kategori sedang sebesar 21.7% berjumlah 68 subjek, kategori rendah 3.8% berjumlah 12 subjek dan kategori sangat rendah sebesar 1.3% berjumlah 4 subjek.



**Gambar 5. Analisis deskriptif skor PLEW**

Skor *personal life enhancement of work* (PLEW) pada kategori sangat tinggi sebesar 45.5% berjumlah 142 subjek, kategori tinggi sebesar 28.4% berjumlah 89 subjek, kategori sedang sebesar 21.7% berjumlah 68 subjek, kategori rendah 3.5% berjumlah 11 subjek, dan kategori sangat rendah 1% berjumlah 3 subjek.



**Gambar 6. Analisis deskriptif skor work engagement**

Skor *work engagement* pada kategori sangat tinggi sebesar 31.6% berjumlah 99 subjek, kategori tinggi sebesar 58.5% berjumlah 183 subjek, kategori sedang sebesar 9.6% berjumlah 30 subjek, kategori rendah 0.3% berjumlah 1 subjek, dan kategori sangat rendah 0% berjumlah 0 subjek.

### Hasil Analisis

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda yang di *bootstrap* dengan *Bias Corrected accelerated* (BCa) sebanyak 2000 kali *resampling*. Metode *bootstrapping residual* dilakukan karena data yang diperoleh tidak memenuhi uji prasyarat yang meliputi: uji normalitas, uji linearitas dan uji multikorelasional.

Menurut Fitri (2014) *bootstrap residual* merupakan metode estimasi parameter yang diperoleh dengan cara melakukan *resampling* pada nilai residu atau standar *error*. Pada *bootstrapping* terdapat batasan bawah (*lower*) dan batas atas (*upper*) dari taraf kepercayaan yang diperoleh. Adapun dasar pengambilan keputusan, diantaranya: apabila kedua nilai memiliki kutub yang sama yakni positif dengan positif dan negatif dengan negatif maka data tersebut dinyatakan signifikan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM Statistic 26.0.

Berdasarkan analisis regresi berganda yang dilakukan, diperoleh nilai F hitung sebesar 21.790 dan signifikansi  $0.000 < 0.05$ , sehingga model regresi linier berganda diterima. Terdapat korelasi antara X1, X2, X3, X4 dan X5 terhadap Y dengan koefisien determinasi R-Square sebesar 0.258 atau 25.8%. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa besarnya sumbangan *work life balance* terhadap *work engagement* sebesar 25.8%.

Adapun persamaan garis dalam penelitian ini yaitu:

$$Y = 43.47 - 2.11(X1) + 2.58(X2) + 1.80(X3) + 3.16(X4) + 3.59(X5) \quad (1)$$

Pada persamaan di atas terdapat nilai koefisien negatif pada *work life balance*, artinya perubahan pada variabel tersebut akan diikuti dengan variabel *work engagement* dengan dampak yang berlawanan. Sedangkan nilai koefisien positif pada *WIPL*, *PLIW*, *WEPL* dan *PLEW* menunjuk bahwa perubahan akan berakibat pada perubahan variabel *work engagement* dengan dampak yang serupa.

Uji Hipotesis data yang diperoleh menggunakan analisis regresi berganda dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *work life balance* dengan *work engagement*. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai sig  $.001 < 0.005$ , nilai (LL) - 2.713 dan (UL) -1.47 yang mana kedua batasan berada dalam kutub yang sama. Diperoleh nilai sumbangan efektif sebesar -58.4% dan sisanya - 41.6% dipengaruhi variabel lain.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *WIPL* dengan *work engagement*. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai sig  $.002 < 0.005$ , nilai (LL) 1.747 dan (UL) 3.370 yang mana kedua batasan

berada dalam kutub yang sama. Diperoleh nilai sumbangan efektif sebesar 41.3% dan sisanya 58.7% dipengaruhi variabel lain.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara PLIW dengan *work engagement*. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai  $\text{sig.}002 < 0.005$ , nilai (LL) 1.174 (UL) 2.375 yang mana kedua batasan berada dalam kutub yang sama. Diperoleh nilai sumbangan efektif sebesar 79.2% dan sisanya 20.8% dipengaruhi variabel lain.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara WEPL dengan *work engagement*. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai  $\text{sig.}001 < 0.005$ , nilai (LL) 2.530 dan (UL) 3.786 yang mana kedua batasan berada dalam kutub yang sama. Diperoleh nilai sumbangan efektif sebesar 12.1% dan sisanya 87.9% dipengaruhi variabel lain.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan antara PLEW dengan *work engagement*. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai  $\text{sig.}001 < 0.005$ , nilai (LL) 2.604 dan (UL) 4.527 yang mana kedua batasan berada dalam kutub yang sama. Diperoleh nilai sumbangan efektif sebesar 16.1% dan sisanya 83.9% dipengaruhi variabel lain.

### *Pembahasan*

Kini banyak dijumpai fenomena kuliah sekaligus bekerja, hal ini akan banyak memberikan tantangan bagi pelakunya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini mahasiswa yang bekerja menjadi responden dalam penelitian, karena individu tersebut memiliki tanggung jawab dan kewajiban untuk menjalankan peran sebagai mahasiswa serta merangkap dengan tanggung jawab yang lain seperti bekerja dan harus mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru.

Felix, Marpuang & Akmel (2019), menyebutkan bahwa kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan permasalahan berupa kontrol terhadap waktu, penyelesaian tugas, serta kesulitan untuk fokus. Hal ini menunjukkan bahwa kuliah sambil bekerja dapat berpengaruh terhadap keseimbangan dalam kehidupan, yang dapat berdampak terhadap efektivitas individu dalam melaksanakan tanggung jawab.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong memiliki *work engagement* tinggi. Keterikatan karyawan terhadap pekerjaan sangat diperlukan untuk mendorong semangat kerja. Individu dengan tingkat *work engagement* yang tinggi maka akan menunjukkan semangat dan antusiasme dalam bekerja.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki keterikatan terhadap pekerjaan cukup tinggi, sebab dengan hal tersebut dapat memberikan dampak positif baik bagi individu maupun perusahaan tempat bekerja. *Work engagement* pada individu dapat berubah-ubah, terdapat hal yang berkaitan dengan tinggi rendahnya *work engagement* pada individu salah satu diantaranya yakni *work life balance*.

Menurut Fisher, Bulger, & Smith, (2009) *work life balance* merupakan kemampuan individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang sedang dijalani. Individu yang mampu menyeimbangkan kedua peran maka akan dapat meminimalisir terjadinya tumpang tindih yang dapat berpengaruh terhadap pengabaian peran yang sudah menjadi tanggung jawab.

*Work life balance* berpengaruh signifikan terhadap *work engagement*. Melalui *work life balance* maka karyawan tetap *engaged* dengan perusahaan sehingga dapat meningkatkan efektivitas dan produktivitas perusahaan. Penting bagi individu maupun suatu organisasi untuk saling menyadari bahwa dengan *work life balance* dapat memberikan dampak positif baik dalam kehidupan individu maupun keberhasilan suatu organisasi. Pencapaian individu dalam melakukan pekerjaan serta kualitas waktu yang dimiliki dapat terbagi dengan baik maka dapat memberikan kecenderungan pada individu untuk terikat dengan pekerjaannya (Khoiriyah, Sari & Widiana, 2020).

*Work interference with personal life* berpengaruh signifikan dengan *work engagement*. Individu dengan WIPL yang tinggi maka dapat membagi waktu maupun peran, sehingga dalam kehidupan pribadi tidak merasa terganggu dengan tanggung jawab dalam pekerjaan yang dijalannya.

Individu dengan *personal life interference with work* (PLIW) yang tinggi maka dapat membagi peran dan tanggung jawab sehingga meminimalisir terjadinya konflik maupun tumpang tindih peran. Hal tersebut dapat mengganggu salah satu peran, dalam hal ini peran pada kehidupan pribadi mengganggu dalam pekerjaan.

Individu dengan *work enhancement with personal life* (WEPL) yang tinggi, cenderung akan menerapkan keterampilan yang diperoleh di tempat kerja untuk dilakukan dalam kehidupan pribadi. Hal ini membuat individu dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi menjadi lebih produktif. Individu dengan WEPL yang rendah, cenderung kurang atau tidak menerapkan keterampilan yang diperoleh di tempat kerja untuk dilakukan dalam kehidupan pribadi sehingga kualitas kehidupan pribadi tidak meningkat atau biasa saja karena tidak menerapkan keterampilannya yang diperoleh dalam pekerjaan.

Individu dengan *personal life enhancement of work* (PLEW) yang tinggi, akan memiliki kualitas kerja yang baik. Hal ini dipengaruhi oleh kehidupan pribadi. Individu akan merasa bersemangat dalam menyelesaikan tugas, yang mana akan memberikan dampak positif terhadap pekerjaannya. Individu dengan PLEW yang rendah, akan kurang memiliki kualitas kerja yang baik sebab hal ini tidak dipengaruhi oleh aktivitas pada kehidupan pribadi. Individu akan merasa kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas.

Pada penelitian ini ditemukan perbedaan, yang mana dalam survei awal terdapat permasalahan mengenai *work life balance* dan *work engagement* yang rendah. Hal tersebut mendorong keingintahuan peneliti untuk mengkaji mengenai permasalahan tersebut dengan melibatkan jumlah data yang lebih besar. Akan tetapi, berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan tingkat *work life balance* dan *work engagement* pada mahasiswa yang bekerja cukup tinggi. Perbedaan ini terjadi karena terdapat perbedaan pendekatan penelitian yang digunakan dan kondisi subjek yang dijadikan latar belakang masalah dengan pengambilan sampel dalam penelitian. Pada studi awal dilakukan dengan melakukan wawancara pada 3 orang mahasiswa yang bekerja, sedangkan dalam penelitian ini pengambilan sampel mencakup jumlah mahasiswa yang lebih banyak. Selain itu, data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kemampuan manajemen dan kontrol yang baik meskipun perlu ditingkatkan. Mahasiswa dalam hal ini memasuki tahap perkembangan dewasa awal. Santrock (2011), menjelaskan bahwa pola pikir pada dewasa awal menjadi lebih abstrak, realistis dan logis. Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk bisa menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan, yang tentunya tidaklah mudah. Mahasiswa yang bekerja tentunya dapat menentukan skala prioritas dan mengatur waktu.

Secara psikologis hal ini akan berdampak pada perilaku dan cara berpikir mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja cenderung kurang memiliki waktu untuk berkumpul dengan rekan sejawat dikarenakan harus bekerja, oleh karena itu terkadang hal tersebut mempengaruhi lingkaran pertemanan. Selain itu, banyak ditemukan mahasiswa yang lebih memberatkan pekerjaannya sehingga kuliahnya terbengkalai. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap mahasiswa yang bekerja menjadi mudah stres, menurunnya prestasi akademik, dan berdampak pada stabilitas emosinya. Oleh karena itu, penting untuk mahasiswa yang bekerja mengetahui pengaturan skala prioritas dan manajemen waktu.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *work life balance* beserta dimensi di dalamnya yang meliputi *WIPL*, *PLIW*, *WEPL* dan *PLEW* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *work engagement*.

### *Saran*

1. Bagi perusahaan  
Melakukan pengelolaan desain pekerjaan yang sekiranya sesuai dengan kondisi karyawan, meminimalisir terjadinya pekerjaan yang dapat menyebabkan seperti stres kerja dan *work load*
2. Bagi mahasiswa yang bekerja  
Mampu melakukan evaluasi diri terhadap beragam hal yang sedang atau akan dilakukan baik berdasarkan waktu, peran, konflik yang di hadapi, dan kebermanfaatannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Mengaitkan dengan variabel lainnya, mengembangkan proses pengambilan data.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fisher, G.G., Smith, C.S., & Bulger, C.A. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456.
- Fitri, D.A. (2014). Estimasi parameter model regresi linier berganda dengan teknik bootstrap. *Jurnal Matematika UNAND*, 3(3), 41-49.
- Felix, T., Marpuang, W., & Akmal, M.E. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.
- Greenhaus, J.H., Collins, K.M., Shaw, J.D. (2003). The relation between work– family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- Gunawan, G., Nugraha, Y., Sulastiana, M. et al. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2) 88-94.
- Iqbal, I., Din, M.Z., Arif, A. et al. (2017). Impact of employee engagement on work life balance with the moderating role of employee cynicism. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(6), 1088-1101.
- Khoiriyah, D., Sari, E.Y.D., & Widiana, H.S. (2020). Keterikatan kerja perawat: Pengaruh dukungan organisasi, work life balance dan kebahagiaan. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 2(1), 40-51.
- Nurfitriya, Y. & Masykur, A.M. (2016). Hubungan antara work study conflict dengan work engagement pada pegawai starbucks coffee di Semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 765-769.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development edisi ketigabelas jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sigar, J., Sambul, S., & Asaloei, S. (2018). Pengaruh pengawasan terhadap disiplin kerja karyawan pada hotel sintesa peninsula Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(3), 52-60.
- Sukoco, I., Fuadah, D.N., Muttaqin, Z. (2020). Work engagement of millennial generation employees at Pt. X Bandung. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Administrasi Bisnis dan Kewirausahaan*, 5(3), 263-281.
- Titien. (2016). Penyusunan dan pengembangan alat ukur employee engagement. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 113-130.
- Vellya, V., Pio, R.J., & Rumawas, W. (2020). Employee engagement sebagai pemoderasi work life balance dengan turnover intention. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*, 168-173.
- Widarto. (2013). Penelitian Ex Post Facto. *Pelatihan metodologi penelitian pendidikan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.



- Wijaya, Y. (2020). Pengaruh work life balance dan beban kerja terhadap motivasi kerja (studi pada PT Mayora Indah). *Agora*, 8(1).
- Yahya, G.M. & Widjaja, S.U.M. (2019). Analisis prestasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang Angkatan 2014. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 46-5.
- Yudiani, E. (2017). Work engagement karyawan Pt. Bukit Asam Persero ditinjau dari spiritualitas. *Jurnal Psikologi Islam*. 3(1), 21-3.