

# ACTA ΨYCHOLOGIA

Volume 1

Nomor 1

April 2019



PENGARUH RESILIENSI TERHADAP HARGA DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN YATIM DAN TUNANETRA MUHAMMADIYAH PURWOREJO

**Catur Adi Wasono**

*SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU TUNGGAL DEWASA AWAL YANG BERCERAI

**Dwi Wahyu Puji Lestari**

MAKNA HIDUP PENDERITA KANKER PAYUDARA PASCA MASTEKTOMI

**Diah Dinar Utami**

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA SEBAGAI PREDIKTOR *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA

**Asifa Mufidha**

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TERHADAP KOMITMEN ORGANISASI KARYAWAN HOTEL DI YOGYAKARTA

**Ayudia Kinanti Putri**

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMTIF MELALUI ONLINE SHOP PADA MAHASISWI

**Hergita Syi Vadila Sudarisman**

PERILAKU PROSOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SUKARELAWAN KELAS INSPIRASI YOGYAKARTA

**Anik Cahyani**

TRANSMISI NILAI ORANG TUA BERBEDA AGAMA DENGAN ANAK

**Evangelista Christiani**

EFIKASI DIRI DAN ASPIRASI KARIR SISWA UNTUK MENJADI PEMAIN SEPAKBOLA PROFESIONAL

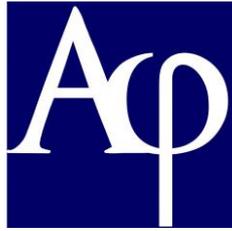
**Victory Ilham Tamtomo**

*FEAR OF MISSING OUT* DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS INDIVIDU PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI USIA *EMERGING ADULTHOOD*

**Judithya Anggita Savitri**



JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



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

Penerbit

**Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta**

Editor-in-chief

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

Managing Editor

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

Editorial Board

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

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

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

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

Alamat Redaksi

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

Website

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

E-mail

**journal\_psikologi@uny.ac.id**

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

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

TANGGUNG JAWAB ADA PADA PENULIS

## Prakata

Puji syukur bahwa Jurnal Acta Psychologia Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta dapat menerbitkan Volume kesatu Edisi kesatu pada tahun 2019. Terbitan pertama Jurnal Acta Psychologia ini tidak lepas dari kerja keras para reviewer dan kontributor. Terima kasih kami ucapkan pula kepada seluruh tim pengelola jurnal yang penuh semangat dan dedikasi selama proses penerbitan. Besar harapan kami jurnal Acta Psychologia Edisi kesatu ini menjadi titik mula penerbit untuk terus berkembang dan menerbitkan jurnal yang berkualitas

Jurnal Acta Psychologia Edisi pertama ini menyajikan hasil-hasil penelitian pada beberapa bidang di Psikologi. Tema yang banyak diulas dalam edisi ini adalah kesejahteraan psikologis. Terkait kesejahteraan dalam konteks organisasi, terdapat artikel tentang pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap komitmen organisasi. Kesejahteraan subjektif dalam konteks sosial dibahas dalam artikel tentang peran dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan subjektif, kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai, dan peran perilaku prososial sebagai prediktor kesejahteraan para sukarelawan. Terkait kesejahteraan subjektif dan penggunaan teknologi, terdapat artikel tentang hubungan *fear of missing out* dan kesejahteraan subjektif individu pengguna media sosial. Selain itu, terkait remaja, terdapat artikel tentang resiliensi dan harga diri remaja di panti asuhan, dan efikasi diri dan karir siswa untuk menjadi pemain bola profesional. Terkait bidang psikologi sosial, terdapat artikel mengenai makna hidup penderita kanker payudara pasca mastektomi dan transmisi nilai orang tua yang berbeda agama pada anak, dan perilaku konsumtif mahasiswi melalui *online shop*.

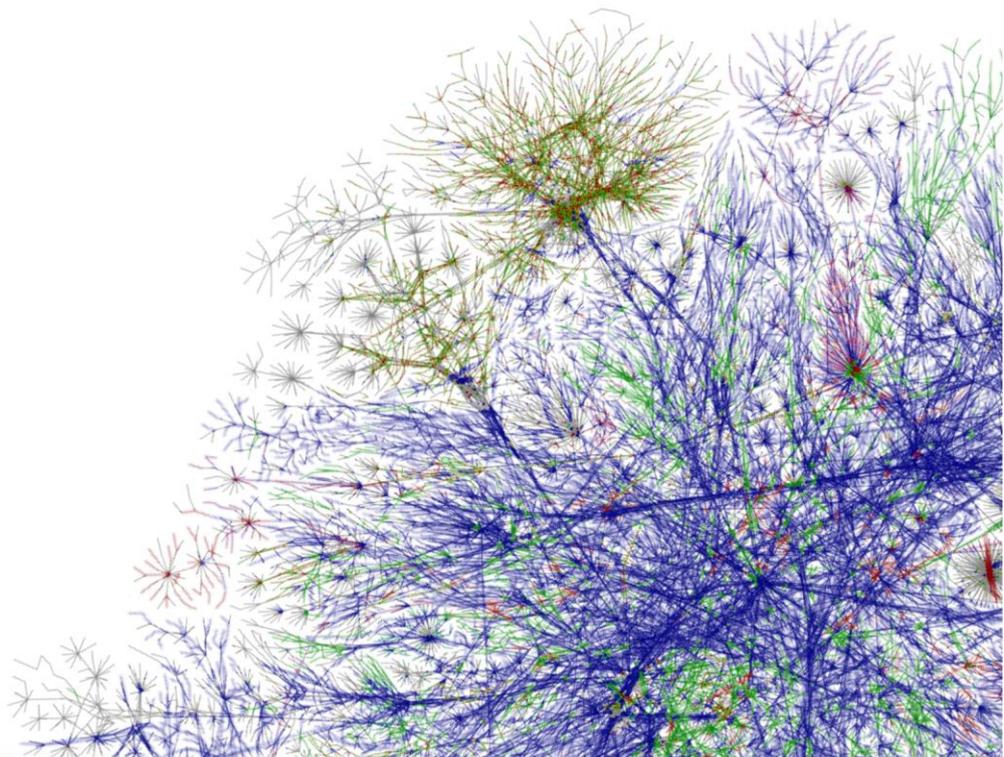
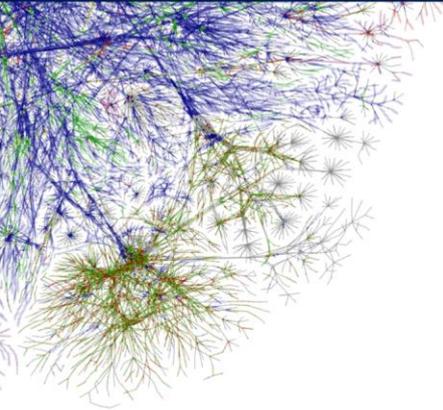
Pengelola berharap artikel-artikel pada edisi ini dapat memberikan kontribusi bagi dunia penelitian ilmiah.

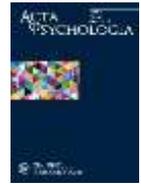
Yogyakarta, April 2019

Editor in Chief

## DAFTAR ISI

<i>Catur Adi Wasono</i>	Pengaruh resiliensi terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo	1 – 14
<i>Dwi Wahyu Puji Lestari</i>	<i>Subjective well-being</i> pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai	15 – 22
<i>Diab Dinar Utami</i>	Makna hidup penderita kanker payudara pasca mastektomi	23 – 33
<i>Asifa Mufidha</i>	Dukungan sosial teman sebaya sebagai predictor <i>psychological well-being</i> remaja	34 – 42
<i>Ayudia Kinanti Putri</i>	Pengaruh <i>psychological well-being</i> terhadap komitmen organisasi karyawan hotel di Yogyakarta	43 – 52
<i>Hergita Sri Vadila Sudarismman</i>	Hubungan antara control diri dengan perilaku konsumtif melalui <i>online shop</i> pada mahasiswi	53 – 61
<i>Anik Cahyani</i>	Perilaku prososial sebagai prediktor <i>subjective well-being</i> pada sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta	62 – 71
<i>Evangelista Christiani</i>	Transmisi nilai orang tua berbeda agama pada anak	72 – 79
<i>Victory Ilham Tamtomo</i>	Efikasi diri dan aspirasi karir siswa untuk menjadi pemain sepakbola profesional	80 – 86
<i>Jusdithya Anggita Savitri</i>	Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia <i>emerging adulthood</i>	87-96





## Pengaruh Resiliensi terhadap Harga Diri Remaja di Pantu Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo

Catur Widi Wasono

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui resiliensi remaja di pantu asuhan, (2) mengetahui harga diri remaja di pantu asuhan, (3) mengetahui pengaruh resiliensi terhadap harga diri remaja di Pantu Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo. Jenis penelitian ini adalah *ex-post facto*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 44 remaja di pantu asuhan. Skala resiliensi ( $\alpha = 0.699$ ,  $p < 0.001$ ) dan skala harga diri ( $\alpha = 0.741$ ,  $p < 0.001$ ) digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Resiliensi pada remaja di Pantu Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo mayoritas berada pada kategori sedang; (2) Harga diri pada remaja di Pantu Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo mayoritas berada pada kategori tinggi; (3) Ada pengaruh variabel resiliensi terhadap harga diri dengan nilai  $R^2 = 0.332$   $F(1, 43) = 20.84$ ,  $p < 0.001$ . Dengan demikian, variabel resiliensi dapat mempengaruhi harga diri pada remaja yang tinggal di pantu asuhan sebesar 33.2%.

**Kata Kunci:** *resiliensi, harga diri, remaja*

### Abstract

The purposes of this study were to: (1) determine the resilience level of adolescents in orphanage, (2) determine adolescents' the self-esteem in orphanages (3) determine the effect of resilience on adolescent self-esteem in Muhammadiyah Purworejo Orphanage for orphans and blind. This study were *ex-post facto* research. The subjects participated in this research were 44 teenagers in the orphanage. Resilience scale ( $\alpha = 0,699$ ,  $p < 0,001$ ) and self-esteem scale ( $\alpha = 0.741$ ,  $p < 0.001$ ) were used as the instruments for collecting the data. Data were analyzed using descriptive analysis and simple regression analysis. The results indicated that: (1) The adolescents resilience in Muhammadiyah Purworejo orphanage for orphans and blind are mostly in moderate or sufficient category; (2) The adolescents self-esteem of in Muhammadiyah Purworejo orphanage for orphans and blind is mostly in high category; (3) Self-esteem is affected by resilience variable with a value of  $R^2 = 0.332$ ,  $F(1,43) = 20.84$ ,  $p < 0.001$ . Thus, the resilience can affect self-esteem in adolescent who lives in orphanage by 33.2%.

**Keywords:** *resilience, self-esteem, adolescent*

### Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana pada masa ini mereka banyak mengalami perubahan. Menurut Papalia dan Olds (dalam Tjahja, 2011) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Anna Freud (dalam Tjahja, 2011) berpendapat

bahwa pada masa remaja akan terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan tentang apa dan bagaimana masa depan remaja tersebut. Untuk mencapai beberapa hal tersebut, remaja perlu melakukannya dengan baik sesuai tugas perkembangannya pada usia remaja.

Menurut Richmond dan Sklansky (dalam Sarwono, 2012) tugas perkembangan dalam periode remaja awal dan menengah adalah memperjuangkan kebebasan. Tugas perkembangan ini menjadi sangat penting, dimana pada prosesnya akan menghasilkan bagaimana remaja tersebut berperilaku dalam masyarakat. Tetapi untuk melakukan tugas perkembangan tersebut, tentu remaja perlu dukungan dari orang-orang di sekitarnya, khususnya keluarga. Gauvin dan Parke (dalam Santrock, 2012), menyatakan bahwa pengawasan, pengertian dan dukungan dari orang tua, sangat bermanfaat bagi perkembangan remaja.

Peran keluarga khususnya orang tua sangatlah penting dalam melewati masa-masa remaja dalam pembentukan kepribadiannya. Al-Jauhari dan Khayyal (2005) mengatakan bahwa orang tua perlu memahami bagaimana mendidik anak dan mengawasi, membimbing sesuai tahapan yang baik, dan dimulai dari tahap yang paling penting. McCartney (2007), menyatakan bahwa kualitas pengasuhan orang tua adalah faktor kunci perkembangan anak. Perasaan aman, dan kasih sayang yang diterima dari keluarga dapat membawa pada terbentuknya pribadi yang baik pada remaja. Perasaan aman dan terlindungi memungkinkan adanya suatu perkembangan yang baik bagi remaja agar menjadi seseorang yang matang.

Berdasarkan fakta di lapangan, tidak semua remaja memiliki orang tua, dimana hal ini menjadikan mereka melewati tugas perkembangan tanpa didampingi orang tua mereka. Banyak remaja yang harus berpisah dengan orangtua karena berbagai alasan atau peristiwa tertentu sehingga mereka harus menjalani hidup tanpa kehadiran orang tua kandung mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Save the Children dan Kementerian Sosial (Kemensos) dengan dukungan dari UNICEF pada tahun 2006-2007 diperoleh informasi banyak anak-anak ditempatkan di panti asuhan oleh keluarganya yang mengalami kesulitan

ekonomi dan juga secara sosial dalam konteks tertentu, dengan tujuan untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai data di suatu panti asuhan, banyak faktor yang membuat anak-anak dan remaja yang tinggal menetap di panti asuhan. Penelitian sebelumnya di Indonesia yang dilakukan oleh organisasi kemanusiaan Save of Children dengan UNICEF pada 2009 menemukan sekitar 6% dari lima ratus ribu anak berada dalam pengasuhan rumah yatim piatu adalah anak yang benar-benar yatim piatu, 94% menjadi penghuni panti karena alasan kemiskinan, orang tua tidak mampu untuk menafkahi dengan layak sehingga anak-anak mereka ditiptkan di rumah pengasuhan yatim piatu (Yuniana, 2012).

Panti asuhan adalah lembaga yang berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya.

Menurut Poerwadarminta (1995), panti asuhan adalah tempat untuk memelihara dan merawat anak yatim, piatu dan yatim piatu. Setiap orang yang tinggal di panti asuhan memiliki hak yang sama, yaitu mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan cinta. Mereka membutuhkan figur keluarga yang dapat memberikan mereka rasa aman, bimbingan dan dukungan, sehingga mereka dapat menerima diri dan dapat menunjukkan potensi-potensi yang ada dalam diri. Standar

Pelayanan sosial anak jalanan melalui rumah singgah (2002), menyatakan bahwa Panti Asuhan adalah suatu lembaga pelayanan profesional yang bertanggung jawab memberikan pengasuhan dan pelayanan pengganti fungsi orang tua kepada anak.

Di panti asuhan, berbagai peran yang orang tua lakukan untuk anaknya digantikan oleh pengasuh. Pengasuh memiliki peran penting untuk mengurus, memberi kasih sayang, perhatian, dukungan, dan perawatan. Agus Sunarto (Aini, 1993), mengatakan bahwa tugas dan kewajiban tenaga pengasuh sebagai berikut:

“Bertanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan fisik, mental spritual, sosial bagi anak-anak, memahami masalah- masalah yang dialami anak asuh dan berusaha memberikan bantuan pemecahannya dengan rnenggunakan sumber-sumber yang tersedia baik di dalam maupun di luar panti asuhan, mampu menggunakan semaksimal mungkin segala fasilitas yang diterimanya sebagai keluarga asuh untuk peningkatan pelayanan anak asuh melaksanakan berbagai jenis pencatatan yang berhubungan dengan proses pelayanan anak asuh, ikut aktif dalam kegiatan-kegiatan rutin maupun insidental, baik di dalam maupun di luar panti asuhan yang berhubungan dengan pelayanan anak asuh mengatur kehidupan keluarga sedemikian rupa sehingga anak asuh merasa aman dan tentram didalam tanggungjawab asuhannya.

Pada kenyataannya, hal-hal seperti perhatian, bimbingan, dukungan, dan kasih sayang yang tidak bisa tercurahkan pada satu anak saja, sangat memungkinkan bahwa anak- anak merasa kurang mendapatkan perhatian, dukungan dan kasih sayang. Ada beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan menutup diri, merasa rendah diri sehingga menjadi pemalu dalam bergaul karena pengasuhan yang mereka dapatkan tidak sama kualitasnya seperti pengasuhan yang berasal dari orang tua kandung. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan penghuni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. Di panti tersebut ada beberapa anak panti yang mengalami berbagai macam masalah yang merupakan manifestasi dari emosi negatif, diantaranya adalah anak panti merasa pengasuh di panti asuhan kurang perhatian sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Jika memiliki masalah, mereka cenderung menyimpan masalahnya sendiri serta merasa sedih apabila mengingat keberadaan orang tua dan keluarga yang jauh (Aisha, 2014).

Hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan mental yang mengakibatkan kurangnya harga diri dan juga dapat

mengakibatkan depresi, stress dan berbagai gangguan emosi lainnya. Dalam penelitian Furnamawanti (2007) ditemukan bahwa sebagian besar anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat kecenderungan depresi yang sedang dan tinggi dengan perolehan persentase 49,107% dan 37,5%. Wahyudiyanta (2011) mengungkapkan bahwa dari 27 korban meninggal akibat percobaan bunuh diri pada tahun 2007, lima diantaranya adalah penghuni panti asuhan.

Ada beberapa anak panti yang mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Resty (2015) di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta ada sebagian dari mereka yang mengaku pernah mendapat perlakuan negatif seperti ejekan dari teman karena latar belakang mereka yang tinggal di panti asuhan. Pengurus panti juga mengaku bahwa di lingkungan masyarakat terkadang masih memandang sebelah mata pada anak-anak, salah satunya yaitu ejekan- ejekan yang dilakukan oleh teman sebaya dan lingkungan sekitar dapat menciptakan persepsi yang kurang baik bagi remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta. Bagi remaja Panti Asuhan Yatim Aisyiyah Yogyakarta yang tidak mampu menilai dirinya dengan baik akan memiliki harga diri yang rendah sehingga mereka tidak mampu bertahan untuk mengatasi setiap permasalahan yang di alami, karena sebagian besar harga diri berasal dari reaksi terhadap pendapat orang-orang di sekitar tentang bagaimana cara orang lain bersikap dan bertindak.

Orang yang memiliki harga diri yang tinggi akan menilai dirinya secara positif. Menurut Rosenberg (dalam Mualfiah & Indrijati, 2014), harga diri adalah sikap yang dimiliki tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Menurut Coopersmith (dalam Ekasari & Andriyani, 2013) harga diri merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya

sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga.

Mereka mampu menerima dan mengenal diri sendiri dengan keterbatasannya. Schultz (1991) juga menjelaskan bahwa untuk memiliki perasaan harga diri yang sejati, individu harus mengetahui diri dengan baik dan mampu menilai secara objektif kebaikan dan kelemahan dirinya akan sesuatu yang dihadapi. Tinggi dan rendahnya harga diri seseorang tergantung dari penilaian orang di sekitar dan penilaian dari diri sendiri. Baron dan Byrne (2012) berpendapat bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Crocker dan Cornie Wolfe (dalam Myers, 2012) menyatakan bahwa harga diri muncul ketika kita merasa senang dengan domain (penampilan, kepandaian, dan lainnya) yang kita anggap penting bagi harga diri kita sendiri. Perkembangan harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya dimasa mendatang (Kamila & Mukhlis, 2013).

Rendahnya harga diri remaja dapat disebabkan oleh pengaruh lingkungan yang mengucilkan dan tidak menghargai. Hasil penelitian yang dilakukan Mark Leary (dalam Myers, 2012) menyatakan bahwa penolakan sosial memperendah harga diri kita dan membuat kita semakin berusaha mendapatkan persetujuan, saat ditolak kita merasa tidak menarik. Penelitian yang dilakukan Mukhlis (2011) menyimpulkan bahwa harga diri yang rendah terbentuk ketika seseorang seringkali mendapat ejekan, hukuman, larangan yang berlebihan dan perintah yang tidak sewajarnya. Tingginya harga diri lebih disebabkan kontribusi orang tua terhadap kebutuhan anak. Coopersmith (dalam Santrock, 2007) menyimpulkan bahwa artibusi dari orang tua menyebabkan tingginya harga diri,

seperti menunjukkan perhatian, ekspresi afeksi, membuat peraturan yang jelas dan adil, dan memberikan kebebasan pada anak dalam ranah yang baik. Tingginya harga diri seseorang berhubungan dengan kemampuan seseorang menghadapi atau beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup. Margareth (2016) menyebutkan bahwa harga diri berhubungan dengan resiliensi.

Remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi merupakan seseorang yang mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, serta dapat mengatasinya dengan lebih baik. Connor dan Davidson (dalam Roellyana & Listiyandini, 2016) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas personal seseorang dalam hal kemampuan untuk menghadapi penderitaan. Sagor (Patilima, 2015) mendefinisikan resiliensi sebagai kumpulan atribut yang ada pada seorang individu dengan kekuatan dan ketabahan untuk menghadapi masalah besar yang mengikat kehidupannya. Remaja yang memiliki resiliensi yang baik, akan mampu melihat secara obyektif bagaimana dirinya akan bertahan dalam masalah yang dihadapi. Reivich dan Shatte (dalam Smith, 2013) menjelaskan bahwa resiliensi ialah kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Remaja di panti asuhan kadang terbuka dan tertutup pada orang lain. Mereka kadang-kadang dapat terbuka dengan orang lain dan dapat tertutup pada situasi tertentu. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Nisa dan Muis (2016) bahwa anak di panti asuhan sidoarjo menunjukkan resiliensi mayoritas pada kategori sedang dengan kriteria bahwa mereka netral, dimana pada situasi tertentu mereka dapat terbuka dan tertutup terhadap orang lain. Remaja yang memiliki resiliensi dapat diartikan sebagai individu yang dapat bangkit dari berbagai masalah yang dialaminya dalam pergaulan dengan lingkungan sekitarnya.

Kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, pengendalian diri, dan ambisi masa depan yang dimiliki seseorang akan mampu membentuk resiliensi seseorang. Schoon (dalam Patilima, 2015) mengidentifikasi bahwa individu yang mampu membangun resiliensi adalah individu yang mengenal kompetensinya, mampu merumuskan ambisi, aspirasi, rencana hidup yang jelas dan adaptasi positif. Oleh karena itu, remaja panti asuhan yang memiliki resiliensi yang baik kemungkinan juga memiliki harga diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Salah satu syarat meningkatkan harga diri yaitu seseorang berani untuk menghadapi masalah yang dialaminya terlebih dahulu. Lazarus (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa meningkatnya harga diri apabila remaja mencoba mengatasi suatu masalah yang dihadapi dan bukan menghindarinya. Resiliensi merupakan suatu hal yang penting untuk diteliti karena pengembangan resiliensi dapat meningkatkan kerentanan terhadap trauma dan berguna pada masa perkembangan selanjutnya (Clauss- Ehlers, dkk, 2008).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa masih ada beberapa remaja di panti asuhan yang mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana perkembangan remaja dipanti asuhan, terutama terkait dengan harga diri dan resiliensi.

Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo merupakan panti asuhan yang mengedepankan nilai agama dalam kegiatannya. Penghuni panti asuhan merupakan anak-anak dan remaja. Panti Asuhan tersebut dipilih dikarenakan berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, remaja di Panti Asuhan sesuai dengan yang dibutuhkan yaitu remaja dengan usia 13 tahun sampai 18 tahun, selain itu remaja di Panti Asuhan tersebut mayoritas berasal dari keluarga yang bermasalah seperti perceraian orang tua, pendapatan orang tua yang rendah dan tidak

adanya kedua orang tua mereka. Dua alasan tersebut tidak dimiliki sekaligus Panti Asuhan yang lain di Yogyakarta dan Purworejo.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh resiliensi terhadap harga diri pada remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo.

## **Metode Penelitian**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *ex post facto*.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo. Pemilihan lokasi ini berdasarkan hasil prasuvei di beberapa panti asuhan di daerah Yogyakarta dan Purworejo termasuk Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo dan peneliti memilih masalah yang berkaitan dengan harga diri yang rendah pada remaja Panti Asuhan yang disinyalir dialami Remaja Panti Asuhan, maka peneliti memilih Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo sebagai lokasi untuk penelitian ini. Selain itu, belum ada penelitian terkait dengan variabel-variabel dalam penelitian ini yang dilakukan di sebuah Panti Asuhan. Penelitian ini dilakukan pada 4 September 2018 – 2 Januari 2019 dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2018 - 25 November 2018.

### *Target/ Subjek Penelitian*

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan dilakukan pengamatan dan penyedia data untuk penelitian. Sugiyono (2012) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi (obyek/subyek) yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di

Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo yang berusia 12- 18 tahun, dengan jumlah populasi 50 remaja.

Pada penelitian ini, cara menentukan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin. Adapun penelitian ini menggunakan rumus slovin karena dalam penarikan sampel, jumlahnya harus representative agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana. Dari rumus slovin menghasilkan sampel berjumlah 44 remaja, rumus Slovin sebagai berikut :  $n = N / (1 + (N \times e^2))$ . Pada penelitian ini, sebanyak 50 remaja, diberikan kesempatan untuk menjadi bagian dari sampel dan dihasilkan 44 remaja yang ditetapkan sebagai sampel.

#### *Prosedur*

Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2012) teknik *simple random sampling* adalah sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota yang dipilih menjadi anggota sampel. Pada penelitian ini, pengambilan sampel diawali dengan pengumpulan 50 remaja dan selanjutnya dipilih 44 remaja secara acak untuk dijadikan sampel.

#### *Instrumen*

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2012) skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial atau gejala sosial. Pada skala Likert variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian dijadikan sebagai pedoman untuk menyusun item-item instrumen. Penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan skala Likert yang dimodifikasi menjadi 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (ss), sesuai (s), kurang sesuai (ks), sangat kurang sesuai (sks) dengan menghilangkan jawaban ragu-ragu

karena orang cenderung akan memilih jawaban ragu- ragu dan cenderung tidak akan menjawab sesuai atau tidak sesuai pada pernyataan dalam skala.

Penelitian ini menggunakan skala resiliensi dan skala harga diri. Skala resiliensi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Reivich dan Shatte (dalam Azzahra, 2017) yang terdiri dari regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab, empati, efikasi diri, dan reaching out. Skala harga diri disusun berdasarkan aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), yang terdiri dari *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), *competence* (kemampuan). Skala harga diri pada penelitian ini memodifikasi skala harga diri dari Coopersmith.

#### *Teknik Analisis Data*

Analisis data dilakukan sebelum dan setelah pengumpulan data yang sudah dianalisis dengan baik dan sesuai rumusan masalah.

##### 1. Analisis Deskriptif

Data yang berupa angket resiliensi diperoleh dari kategori yang terdiri dari pilihan yang tinggi (4) = sangat sesuai = sangat tinggi, (3) = sesuai = tinggi, (2) = tidak sesuai = rendah, (1) = sangat tidak sesuai = sangat rendah. Kategori dari sangat tinggi sampai sangat rendah akan diubah dalam data interval. Azwar (2007) membagi interval variabel resiliensi dan harga diri yang dapat dilihat menggunakan rumus:

Tinggi :  $X \geq M + SD$

Sedang :  $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah :  $X < M - SD$

##### 2. Uji Normalitas

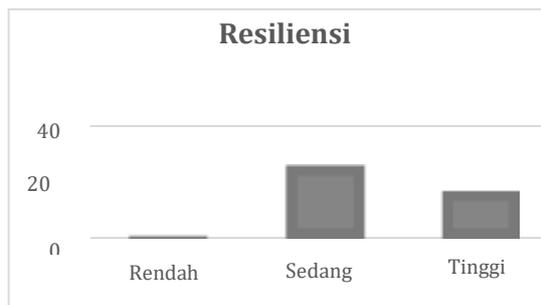
Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini digunakan untuk melakukan pengujian normalitas sampel (Juliansyah, 2011). Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan bantuan IBM SPSS Statistics 22. Pengujian ini

dilakukan pada nilai residual dari Y, yakni selisih dari Y yang merupakan hasil pengamatan dan Y prediksi yang berdasarkan persamaan regresi.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Resiliensi

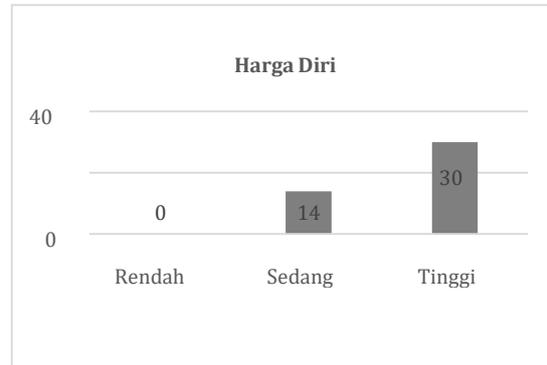
Di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo Putri Yogyakarta terdapat 17 orang memiliki resiliensi yang tinggi, 26 orang memiliki resiliensi yang sedang dan satu orang dengan resiliensi rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo berada pada kategori sedang. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik, pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Resiliensi.

### Harga Diri

Skor kategorisasi harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo Putri Yogyakarta terdapat 30 orang memiliki harga diri yang tinggi, 14 orang memiliki harga diri yang sedang dan tidak ada yang rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo berada pada kategori tinggi. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik, pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Harga Diri

### Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro Wilk melalui program IBM SPSS Statistic 22. Berdasarkan perhitungan, diperoleh hasil bahwa Asymp. Sig (2- tailed) yang diperoleh yaitu  $p > 0.05$  yang berarti distribusi skornya dikatakan normal. Dengan demikian, berdasarkan grafik histogram dan nilai signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa data yang ada memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Residual

Variabel	Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Unstandardized Residual	.964	44	.187

### Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan linear atau tidak. Dua variable dikatakan linear apabila nilai signifikansi  $> 0.05$ . Penghitungan uji linieritas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistic 22. Berdasarkan perhitungan, diperoleh nilai sigifikansi F untuk variabel resiliensi dengan variabel harga diri adalah 0.529 yang berarti bahwa  $0.529 > 0.05$  atau  $p > 0.05$ , sehingga kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dari jawaban sementara tersebut agar diperoleh kesimpulan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh resiliensi terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo” Hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi <0.05.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.167	4.520		7.117	.000
Resiliensi	.561	.123	.576	4.565	.000

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas perhitungan antara penerimaan diri dan harga diri diperoleh nilai konstanta sebesar 32.167 dan nilai koefisien regresi prediktor sebesar 0.576 dan nilai thitung sebesar 4.565 dengan nilai sigifikansi (p) sebesar 0.001 < 0.05 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap harga diri. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh resiliensi terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo” diterima. Hal ini dapat diartikan pula bahwa resiliensi memprediksi harga diri. Selain itu terdapat pula sumbangan untuk variabel bebas (resiliensi) untuk variable terikat (harga diri) yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Sumbangan Resiliensi Terhadap Harga Diri

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.576	.332	.316	4.47213

Dapat dilihat pada Tabel 3, bahwa koefisien determinasi R Square penerimaan diri terhadap harga diri sebesar 0,332 atau 33% yang berarti bahwa sumbangan efektif variable penerimaan diri terhadap harga diri sebesar 33%, dan 67% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

## Pembahasan

Pada penelitian dihasilkan bahwa ada pengaruh positif resiliensi terhadap harga diri. Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu untuk bangkit, menghadapi masalah yang dihadapi di Panti Asuhan, mereka bisa mengatur emosi, mengetahui penyebab dari masalah yang dihadapi, berani menghadapi masalah yang dialami, memiliki keyakinan bahwa masalah yang dihadapi akan selesai, dapat menempatkan diri di posisi orang lain, dapat mengontrol perilakunya dengan baik, dan mampu untuk memetik hal positif dari pengalaman yang buruk. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Reivich dan Shatte (dalam Prihastuti, 2011) yang menyimpulkan bahwa resiliensi yang tinggi meliputi kemampuan mengatur emosi, berhubungan baik dengan orang lain, kontrol diri, optimis, empati, analisis masalah, dan efikasi diri.

Seseorang yang memiliki resiliensi sedang, mereka juga mampu mengendalikan emosi, mampu untuk optimis dan mampu menyelesaikan masalah dengan tenang, membuka diri, dan mengendalikan keinginan diri dengan intensitas yang lebih rendah. Mereka dapat mengendalikan emosi, berempati, optimis, mengendalikan diri, bersikap tenang pada saat tertentu dan tidak sesering seseorang dengan resiliensi tinggi. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Herdiana dan Riza (2013) bahwa resiliensi pada remaja binaan BAPAS yang berada pada taraf sedang menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi, optimis, dan cukup mampu menyelesaikan masalah dengan tenang. Adanya resiliensi pada remaja panti asuhan disebabkan karena adanya keaktifan subyek untuk mengikuti berbagai kegiatan yang mendukung terbentuknya resiliensi, seperti mengaji yang berguna meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dan perilaku, dan ada acara AMT (Achievement Motivation Training) dari organisasi

tertentu untuk mendorong semangat remaja panti asuhan. Selain itu, mereka yang tidak memiliki kekuatan untuk beradaptasi dengan kehidupan panti, mereka akan keluar dari panti asuhan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di panti asuhan yatim dan tunanetra muhammadiyah purworejo, pernah ada remaja yang pulang ke rumah sendiri karena tidak tahan dengan kehidupan panti, dan ada pula yang dikembalikan ke walinya karena memberontak, sehingga menjadikan resiliensi remaja di Panti Asuhan yang kategori rendah hanya satu orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 44 remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo Yogyakarta 30 orang memiliki harga diri yang tinggi dan 14 orang dengan harga diri sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa harga diri Remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo mayoritas pada kategori tinggi. Tingkat harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo yang tinggi berarti mereka memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat beradaptasi dengan kehidupan sosialnya, aktif, berprestasi dan mampu bersikap tenang. Hal ini sejalan dengan pendapat Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi adalah mereka yang bersifat aktif dan agresif, dalam bidang akademis cenderung sukses dan juga dalam hubungan sosial. Dalam pergaulan lebih bersifat memimpin, bebas berpendapat, tidak menghindari perbedaan pendapat, tahan terhadap semua kritikan dan tidak mudah cemas.

Bagi remaja yang memiliki harga diri sedang, mereka mempunyai persamaan dengan individu yang mempunyai taraf harga diri tinggi. Perbedaannya hanya terletak pada intensitas keyakinan diri, mereka akan percaya diri, aktif pada saat tertentu saja. Besarnya masalah yang mereka alami berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mereka, dimana ketika

masalahnya besar mereka cenderung tidak percaya diri dan jika masalahnya lebih kecil mereka dapat percaya diri, aktif dan menyesuaikan diri.

Tinggi dan sedangnya harga diri mereka disebabkan oleh adanya kegiatan seperti olahraga bersama yang dilakukan seluruh penghuni panti dan membuat mereka berpartisipasi untuk menunjukkan kemampuannya sehingga akan menaikkan harga diri mereka, selain itu ada kegiatan Panti yang bisa meningkatkan harga diri mereka, seperti pembuatan jamur untuk melatih mereka berwirausaha yang akan meningkatkan harga diri mereka. Aktivitas wirausaha dapat memunculkan keinginan untuk dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki, dapat mendorong sikap saling membantu, dimana hal tersebut merupakan komponen yang penting dalam pembentukan harga diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Parnawa (2016) menunjukkan bahwa niat berwirausaha memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri.

Subjek penelitian ini adalah remaja perempuan yang berada pada rentang usia 12- 18 tahun, dimana pada usia tersebut mereka masih pada tahap pencarian jati diri. Berdasarkan kajian tentang harga diri pada remaja, menurut Sullivan (Santrock, 2011:446) menyatakan bahwa perubahan sosial yang penting pada masa remaja salah satunya yaitu meningkatnya pengaruh teman sebaya, pola perilaku yang matang, pembuatan kelompok sosial yang baru, dan munculnya nilai-nilai baru dalam memilih teman dan pemimpin serta nilai dalam penerimaan sosial. Meninjau dari karakteristik tersebut maka relevan jika hasil penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo mayoritas pada kategori sedang, karena subjek dalam penelitian ini berada pada periode pencarian identitas diri. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dihasilkan bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap harga diri pada

remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo, dengan besaran pengaruh resiliensi terhadap harga diri ditunjukkan dengan uji F dengan nilai signifikansi ( $p$ )  $0,000 < 0,05$ . Sumbangan efektif variabel resiliensi sebesar 33% terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo, selebihnya dipengaruhi faktor lain sebesar 67%, dimana faktor tersebut seperti penerimaan diri, faktor status sosial, ekonomi, dan prestasi belajar.

Resiliensi dapat mempengaruhi harga diri, dimana dengan resiliensi seseorang dapat bangkit ketika menghadapi masalah. Harga diri seseorang yang rendah karena tidak dihargai keberadaannya, dapat dibantu melalui resiliensi, dengan berusaha bangkit dari fakta yang membuatnya merasa dikucilkan seperti ketika seseorang dicap sebagai orang bodoh dikelas sehingga dikucilkan, ia berusaha bangkit dan menjadi rajin belajar sehingga nilainya naik dan lambat laun akan dianggap sebagai anak pandai. Hal ini sesuai dengan pendapat Reivich dan Shatte (dalam Fatimah, 2017) yang menjelaskan bahwa resiliensi ialah kemampuan untuk mengatasi suatu kejadian dan situasi yang berat atau masalah yang terjadi dalam sebuah kehidupan.

Dengan adanya resiliensi pada diri sendiri dapat menjadikan seseorang untuk bangkit pada situasi yang menekan, berat, dan tidak nyaman. Ketidaknyamanan yang dialami seseorang akan berhubungan dengan harga diri yang dimiliki orang tersebut. Oleh karena itu, seseorang membutuhkan resiliensi untuk mengatasi ketidaknyamanannya untuk membangkitkan harga diri orang yang bersangkutan.

Kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, menunda keinginan, dan empati akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kemampuan untuk membuka diri atau pengambilan hikmah dari pengalaman masa lalu akan mempengaruhi seseorang

dalam berbuat kebajikan dan kepercayaan diri. Meninjau dari komponen-komponen resiliensi yang mempengaruhi komponen harga diri tersebut maka dapat dikatakan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap harga diri. Resiliensi akan berhubungan dengan harga diri sesuai dengan pendapat hasil penelitian Hidayati (2014) yang menyebutkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan resiliensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Resty (2017) yang dilakukan di SMPN 3 Cilacap terkait dengan pengaruh resiliensi terhadap harga diri siswa korban perceraian orang tua, dihasilkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel resiliensi terhadap harga diri

## Simpulan dan Saran

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Resiliensi remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo sebagian besar berada pada kategori sedang atau cukup.
2. Harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo mayoritas pada kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh variabel resiliensi terhadap harga diri, dengan persamaan garis regresi  $Y = 32,167 + 0,561X$  dan besarnya pengaruh resiliensi terhadap harga diri yaitu 33%.

### *Saran*

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

1. Bagi pengurus panti, resiliensi dan harga diri yang sudah ada di kategori tinggi pada remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo harus dipertahankan dengan mengikuti kegiatan yang

- berhubungan dengan resiliensi dan harga diri.
2. Bagi resiliensi dan harga diri yang masih dalam kategori sedang diusahakan untuk ditingkatkan. Dalam hal ini peran pengurus Panti diperlukan sebagai tenaga ahli yang bisa memberikan pelatihan di program keseharian panti terkait tentang resiliensi dan harga diri, untuk meningkatkan resiliensi dan harga diri.
  3. Pengaruh resiliensi terhadap harga diri di penelitian ini 33%. Oleh karena itu, diperlukan penelitian selanjutnya mengenai harga diri yang dapat dikaitkan dengan variabel lain yang mendukung harga diri seperti dukungan sosial, status ekonomi, penerimaan diri, dan lain sebagainya.
  4. Bagi remaja di Panti Asuhan, berdasarkan hasil penelitian bahwa resiliensi dan harga diri yang mereka miliki dapat dijadikan bahan evaluasi dan instropeksi diri.

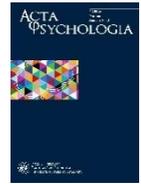
## Daftar Pustaka

- Anonim. ((2002)). *Standar Pelayanan sosial anak jalanan melalui rumah singgah*. 2002. Jakarta : Direktorat Bina Pelayanan Sosial Anak, Direktorat Jendral Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Departemen Sosial RI.
- Aini, W. (1993). *Hambatan yang dialami pengasuh dalam membimbing anak asuh pada panti asuhan mubammadiyah/aisyah dalam daerah kotamadya padang*. Pandang: IKIP Pandang.
- Aisha, D.L. (2014) Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Al-Jauhari, M. & Khayyal, M. (2005). *Membangun keluarga qur'ani panduan untuk wanita muslimah*. Jakarta: Amzah .
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas* ( Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, ISSN: 2301-8267 Vol.05,No.01. Diakses pada 24 Oktober 2018. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3883>.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. (Alih Bahasa: Eddy). Jakarta: Arcan.
- Byrne, D dan Robert A, B. (2002). *Social psychology: Psikologi sosial* (Edisi Kesepuluh). Alih Bahasa: Ratna Djuwita, Melania Meitty Parman, Dyah Yasmina, Lita P. Lunata. Jakarta: Erlangga.
- Clauss-Ehler, C.S. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*,29,197-212.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003).Development of new resilience scale: the Connor Davidson resilience scale (CDRISC). *Journal of Depression and Anxiety*, Vol 18: 76-82. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/da.10113>.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman andCompany.
- Darajat, Z. (2008). *Metodik kbusus pengajaran agama islam*. Jakarta: Bumi Akasara.

- Dewi, G.K & Henu, B. (2015). Resiliensi padaremaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Spirits*, Vol.5, No.2.
- Dewi, N.L.P. (2016). Hubungan sikap kewirausahaan dengan niat kewirausahaan pada mahasiswa Universitas Atma Jaya Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Universitas AtmaJaya Yogyakarta.
- Ekasari, A. & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh peer group support dan self esteem terhadap resilience pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, Vol. 6No 1. 50-65.
- Furnamawati. (2007). Kecenderungan depresi pada anak panti asuhan. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Grotberg, E.H. (1995) 'The international resilience project: Research, application, and policy', international symposium on stress and violence, Lisbon, Portugal.
- Herdiana, I. dan Muhammad, R. (2013). Resiliensi pada Narapidana Laki-laki di Lapas Klas I Medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2/1: 1-6. Diakses pada tanggal 01 Januari 2019. <http://www.journal.unair.ac.id/download/fullpapers/jpkfsbd660cc7a2full.pdf>.
- Hidayati, N. (2014). Hubungan antara *self esteem* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah surakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Izzaty, R.E, dkk. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jameel, S.N., Shah S.S., & Ganaie, S.A. (2015). Perceived social support and resilience among orphans: a systematic review. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, (1), 9
- Hombrados, I & Garcia, M. (2017). Resilience and personality in social work student and social workers. *International Social Work* 2017, Vol. 60(1) 19–31
- Jefferis, T.C., & Theron, L.C. (2017). Promoting resilience among sesotho- speaking adolescent girls: Lessons for South African teachers. *South African Journal of Education*, Vol. 37, No 3
- Kamila, I. I. & Mukhlis. (2013). Perbedaan harga diri (self-esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Katyal, S. (2015). A study of resilience in orphan and non-orphan children. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*. Volume: 2, Issue:7, 323-327.
- Kemensos. (2011). Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 30, Tahun 2011, tentang Standar Nasional Pengasuhan Anak Untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak.
- Keye, M.D.& Pidgeon, A.M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*. 1(6), 1- 4.
- Margareth, V. T. (2016). Hubungan self-esteem dengan resiliensi pada siswa Sekolah menengah pasca bencana banjir dan tanah longsor di daerah Batu Gajah Ambon. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas

- Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- McCartney, K. & Phillips, P. (2006). *Blackwell handbook of early childhood development*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Morgot, H. (1997). “Resilience and severe burns”. *Journal of Counseling and Development*, Vol 75, 346-357.
- Mualfiah, R. & Indrijati, H. (2014). Hubungan antara tingkat harga diri dengan kecenderungan perilaku seks pranikah pada remaja pondok pesantren assalafi alfitrah surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 03 No. 03.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi sosial jilid 2*. (Alih bahasa) Jakarta: Salemba Humanika.
- Nisa, M.K. & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. Universitas Negeri Surabaya.
- Oktoviyani, R.N. & Anggraeny, W. (2016). Penerimaan sistem e-learning menggunakan technology acceptance model (TAM) study kasus siswa/i kelas X di SMU Negeri 92 Jakarta. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, Vol. XII, No. 1.
- Patilima, H. (2015). *Resiliensi anak usia dini*. Bandung: Alfabeta.
- Prihastuti. (2011). Profil resiliensi pendidik berdasarkan resilience quotient test, *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1995). *Kamus umum bahasa indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka
- Purwanto. (2008). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putro, K.Z. (2017). “Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja”. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol 17, No1, 25-32.
- Ranty, D. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap harga diri siswa korban perceraian orang tua kelas VIII SMPN 3 Cilacap. (Versi Elektronik). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No 6.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Resty, G.T. (2015). Pengaruh penerimaan diri terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiah Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Roellyana, S & Listiyandini, R.A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 1, 29-37.
- Rojas, L.F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi perkembangan remaja*. (Alih Bahasa) Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi perkembangan remaja*. (Alih Bahasa) Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development: (Alih Bahasa) Perkembangan masa hidup. Edisi 13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi remaja: Definisi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi pertumbuhan*. Yogyakarta: Kanisus.
- Setiawati, F.A. (2017). *Statistika terapan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Smith, A. (2013). *Excellence in resilience*
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tefera, B. & Mulatie, M. ( 2014 ). Risks, protection factors and resilience among orphan and vulnerable Children ( OVC ) in Ethiopia: Implications for intervention. *International Journal of Psychology and Counseling*, Vol. 6(3), 27-31.
- Theron, L., Cockcroft, K., & Wood, L. (2017). The resilience-enabling value of African folktales: The read-me-to-resilience intervention. *School Psychology International* 2017, Vol. 38(5) 491–506.
- Utami, C.T & Helmi, A.F. (2017). Self-Efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis.(Versi Elektronik). *Buletin Psikologi*. Vol. 25, 54 – 65.
- Wang, L., Tao, H, dkk. ( 2017 ). Influence of social support and self-efficacy on resilience of early career registered nurses. *Western Journal Of Nursing Research*



## ***Subjective Well-Being* pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai**

*Dwi Wahyu Puji Lestari*

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

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* (SWB) pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah 4 orang wanita berusia 20-40 tahun yang telah bercerai dan memiliki anak. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display data, dan kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan subjek memiliki SWB bervariasi, yaitu ada persamaan dan perbedaan pada subjek. Keempat subjek memiliki afek positif lebih dominan dibandingkan afek negatif serta memiliki kepuasan hidup. Keempat subjek merasa senang dengan kehidupannya sebagai ibu tunggal. Keadaan sedih, marah, serta khawatir terjadi ketika hendak memutuskan bercerai ataupun sesaat setelah bercerai. Seiring berjalannya waktu mereka menerima kehidupan masa lalu mereka, menjalani kehidupan sekarang dengan bahagia, dan memiliki tujuan untuk masa depannya.

**Kata Kunci:** *subjective well-being, ibu tunggal, dewasa muda, bercerai*

### **Abstract**

This research aims to find out an overview of subjective well-being from divorced single mothers. This research is a case study with a qualitative approach. The research's subjects are 4 women from 20-40 years old that has been divorced and have children. Data collected using the interview method and analyzed by data reduction, data display, and conclusions verification. The validity tests of the data use source triangulation techniques and member checking. The results of this study showed that subjects have various subjective well-being but also have some similarities. The subject's positive affect is more dominant than the negative affect and also have life satisfaction. This can be seen from both of the subjects who are currently happy with their lives as single mothers. The state of sadness, anger, or worry only occurred at the time they decided to divorce or shortly after the divorce. As time goes by, they can accept their past lives, live their lives joyfully, and have goals for their futures.

**Keywords:** *subjective well-being, single mothers, early adult, divorced*

### **Pendahuluan**

Menurut Santrock (2012) masa dewasa awal dimulai pada umur awal 20 tahun sampai umur 40 tahun dan merupakan masa pembentukan kemandirian ekonomi, pribadi, serta perkembangan karier dan intimasi menjadi lebih penting. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini adalah hubungan sosial, ketika dalam berhubungan sosial individu dewasa awal

mereka lebih siap untuk komitmen dan akhirnya menikah (Ranta, 2015). Harapannya pada masa ini individu dapat memiliki hubungan sosial dan berkomitmen untuk menikah dan membentuk keluarga kemudian berusaha untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai bersama.

Namun kenyataannya, tidak semua keluarga dapat menjalankan tujuan bersama dengan lancar. Hambatan dalam keluarga dapat terjadi apabila tidak ada kesamaan

tujuan yang akhirnya dapat menjadi penyebab perselisihan dan keretakan dalam keluarga. Semakin banyak permasalahan yang terjadi dalam keluarga, tidak hanya permasalahan karena perbedaan tujuan namun juga mengenai kebutuhan rumah tangga yang semakin meningkat seiring dengan perkembangan yang terjadi. Kebutuhan hidup yang tidak terpenuhi dan perbedaan tujuan yang tidak teratasi berakibat menjadi pokok permasalahan dalam rumah tangga. Tidak adanya penyelesaian yang berarti mengenai permasalahan tersebut dapat menjadi alasan pasangan untuk berpisah atau bercerai.

Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 pasal 38 mengenai putusan perkawinan serta akibatnya menjelaskan bahwa perkawinan dapat putus karena kematian, perceraian, dan atas putusan pengadilan. Menurut data Pengadilan Tinggi Agama (dalam Julijanto, Masrukhin, & Hayatuddin, 2016) terdapat empat faktor penyebab perceraian di kalangan pasangan rumah tangga di Indonesia, yaitu moral, meninggalkan kewajiban, menyakiti jasmani/rohani, dan terus-menerus berselisih.

Data Badan Pusat Statistik (2018) menyebutkan angka perceraian di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 353.843 kasus, tahun 2016 sebanyak 365.654 kasus, dan tahun 2017 sebanyak 374.516 kasus. Di daerah Jawa Tengah pada tahun 2015 terdapat 71.901 kasus, 2016 menurun menjadi 71.373, dan tahun 2017 menurun lagi menjadi 69.857 kasus. Sementara pada grafik 3 menjelaskan bahwa pada daerah Wonogiri kasus perceraian mengalami peningkatan, tahun 2015 sebanyak 1.429 kasus, 2016 meningkat menjadi 1.455 kasus, 2017 terdapat 1.600 kasus, dan pada 2018 hingga bulan Agustus terdapat 3.001 kasus (Panca, 2018). Secara umum, dapat dikatakan bahwa angka perceraian di Indonesia meningkat.

Menurut hasil wawancara dengan salah satu masyarakat di Wonogiri pada

tanggal 24 Desember 2018, fenomena yang terjadi di sekitar informan tinggal adalah keadaan wanita setelah terjadinya perceraian. Setelah memutuskan bercerai, para wanita tersebut berusaha keras mencari cara untuk menyambung hidupnya beserta anaknya. Mantan suami atau pihak laki-laki ketika sudah bercerai seolah-olah lepas tanggung jawabnya terhadap anak, tidak memberi nafkah pada anak, tidak menanyakan kabar keadaan anak, bahkan dengan waktu singkat memutuskan untuk menikah kembali setelah perceraian.

Perceraian menjadi salah satu faktor penyebab banyaknya orangtua tunggal di Indonesia. Orangtua tunggal merupakan orang yang melakukan tugas sebagai orangtua (ayah atau ibu) seorang diri, karena kehilangan/terpisah dengan pasangannya (Gunawan dalam Ayuwanty, Mulyana, & Zainuddin, 2018). Jika seorang ibu, maka disebut ibu tunggal. Semua perempuan tentu tidak menginginkan adanya perpisahan dalam keluarga sehingga menjadi seorang ibu tunggal, tetapi hal itu dapat menimpa siapa saja. Seorang ibu tunggal akan mengalami perubahan dalam kehidupannya.

Perubahan-perubahan yang terjadi menjadikan ibu tunggal beradaptasi dengan kondisi yang baru yakni penambahan peran dan serangkaian tugas-tugas ganda yang harus dilakukan (Nisa & Lestari, 2017). Seorang ibu tunggal harus tetap menghidupi anaknya seorang diri tanpa adanya suami dan menghadapi situasi yang sangat berat. Kondisi ini sangat tidak mudah untuk dihadapi seorang diri oleh ibu tunggal, yang menuntut seorang ibu harus siap walaupun sebenarnya tidak siap, untuk tetap kuat menjalani kehidupan agar anak-anaknya tidak terpuruk.

Peran ibu tunggal sebagai kepala keluarga sangatlah penting. Ibu tunggal tersebut akan melakukan peran gandanya sebagai kepala keluarga yang memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhannya serta kebutuhan anak-anaknya. Selain itu,

ibu tunggal berperan sebagai seorang ibu yang mendidik anak-anaknya sekaligus juga melakukan pekerjaan rumah tangga. Meski banyak ibu tunggal yang mengalami kesulitan dan harus berusaha keras memenuhi kebutuhan anak-anaknya, namun kesejahteraan bukan hanya diukur dari materi saja. Perasaan-perasaan positif dan rasa kepuasan terhadap hidup pada ibu tunggal juga dapat mengukur kesejahteraan yang dirasakan secara subjektif pada ibu tunggal atau yang biasa disebut *subjective well-being*.

*Subjective well-being* (selanjutnya disingkat SWB) yaitu melibatkan evaluasi subjektif dari status seseorang saat ini di dunia. *Subjective well-being* sebagai kombinasi (dari beberapa aspek) yang berdampak positif (tanpa adanya pengaruh negatif) dan kepuasan hidup secara umum. Istilah subjektif sering digunakan sebagai sinonim untuk kebahagiaan dalam literatur psikologi. Hampir tanpa kecuali, kebahagiaan merupakan kata yang lebih mudah diakses atau digunakan dalam perspektif populer sebagai pengganti istilah SWB (Lopez dan Snyder, 2007). *Subjective well-being* terdiri dari afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Individu dengan SWB yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan menghadapi berbagai peristiwa.

Wiranti dan Sudagijono (2017) menyatakan bahwa bentuk kepuasan ibu tunggal akan hidupnya saat ini adalah meski hidup sendiri bersama dengan anaknya, namun ibu tunggal merasa mampu untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari tanpa harus bergantung kepada mantan suaminya. Ibu tunggal juga merasa bersyukur dengan kondisinya saat ini serta merasa bangga dengan hasil kerja keras yang telah dicapainya. Perasaan bersyukur dan bangga menunjukkan adanya emosi positif dalam diri partisipan. Emosi positif ini bersama dengan kepuasan hidup menunjukkan adanya kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh ibu tunggal.

Kaneez (2015) menjelaskan beberapa hasil mengenai persepsi SWB pada perempuan yang bercerai. Pertama, perempuan yang bercerai dari lingkungan sosial budaya yang sama telah menghadapi kesulitan yang hampir sama yaitu mengenai sosial, keuangan, emosional dan Kesehatan terkait setelah perceraian. Kedua, wanita yang bercerai dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah dilaporkan lebih banyak keluhan ketidakbahagiaan dan kekhawatiran yang berkaitan dengan aspek kehidupan mereka. Ketiga, selain kesengsaraan sosio-ekonomi, mayoritas perempuan yang bercerai telah menekankan trauma psikologis yang mereka rasakan sebagai akibat dari bercerai. Keempat, emosi / konsekuensi negatif seperti itu berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka yang berakibat pada kesehatan psikologis yang buruk. Kelima, berhubungan dengan stigma sosial, ketidakamanan emosional dan ketidakpastian ekonomi yang membuat perempuan yang bercerai lebih rentan terhadap masalah psikososial dan mengurangi kesejahteraan subjektif mereka dalam periode pasca-perceraian.

Selain dari hal yang telah dijelaskan, Amato (dalam Shields & Wooden, 2003) menjelaskan individu yang bercerai memiliki tingkat SWB yang berkurang. Hal tersebut dikarenakan oleh proses perpisahan dan perceraian adalah hal yang sangat membuat stress, walaupun sudah diantisipasi. Perceraian juga sering diasosiasikan dengan kesulitan, seperti kesepian dan meningkatnya kekhawatiran pada masalah finansial.

Hawkins dan Booth (2005) membandingkan individu yang tidak menikah, individu yang pernikahannya tidak bahagia memiliki tingkat kebahagiaan rendah, kepuasan hidup dan harga diri serta banyak gejala stress psikologis dan kesehatan yang buruk. Individu yang bercerai dan menikah kembali memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih baik dan individu yang bercerai dan tidak menikah

lagi memiliki tingkat kepuasan hidup, harga diri, dan kesehatan yang baik dibandingkan dengan individu yang pernikahannya tidak bahagia.

Diener (2009) menyatakan bahwa pernikahan memiliki korelasi yang positif dan merupakan faktor yang penting dalam hubungannya dengan SWB. Keadaan di masyarakat sekarang mengenai ketiadaan penyelesaian dalam permasalahan membuat mereka memutuskan untuk bercerai. Perceraian memberi dampak bagi semua bagian dari keluarga, termasuk ibu. Banyak stigma negatif pada masyarakat mengenai ibu tunggal yang bercerai. Ibu tunggal harus menghadapi stigma tersebut bersamaan dengan permasalahan yang harus dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Setelah bercerai ibu tunggal akan mencari uang untuk memenuhi kebutuhan hidup dirinya maupun keluarganya. Ibu tunggal juga harus memikirkan permasalahan mengenai anaknya, permasalahan di tempat kerja, maupun di lingkungan tinggal sendiri. Tidak jarang ibu tunggal juga dijauhi dari lingkungan sosial setelah bercerai hingga merasakan kesepian. Di samping permasalahan-permasalahan dan perasaan kesepian, ibu tunggal juga merasakan perasaan-perasaan positif. Perasaan positif yang dirasakan ibu tunggal seperti perasaan lega setelah bercerai, kebanggaan karena dapat menopang hidup dengan kerja kerasnya, hingga merasakan kepuasan karena dapat melalui hal-hal yang berat dalam hidupnya. Banyak hal yang dihadapi oleh ibu tunggal sehingga terdapat kemungkinan ibu tunggal merasakan kebahagiaan atau tidak setelah menghadapi kehidupannya bercerai.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan, penelitian mengenai SWB pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai masih sedikit ditemui. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana SWB pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai? Apa saja afek positif, afek negatif, kepuasan hidup ibu tunggal dewasa awal yang bercerai? Permasalahan

apa saja yang mereka alami ketika menjadi ibu tunggal setelah bercerai? Siapa yang mendukung keadaan mereka sekarang? Apa strategi yang mereka lakukan untuk menghadapi keadaannya sebagai ibu tunggal?

## **Metode Penelitian**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2019 di Wonogiri.

### *Subjek Penelitian*

Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 4 orang. Subjek penelitian dipilih secara *purposive*, dengan syarat wanita bercerai secara hukum, berusia 20-40 tahun, dan memiliki anak.

### *Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan wawancara jenis semi terstruktur dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide- idenya.

### *Teknik Analisis Data*

Peneliti menggunakan model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Herdiansyah, 2015) dalam menganalisis data yaitu reduksi data, display data, penarikan kesimpulan, dan atau verifikasi. Dalam reduksi data terjadi proses penggabungan data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan yang akan dianalisis. Hasil dari rekaman wawancara yang didapatkan oleh peneliti diformat menjadi bentuk verbatim wawancara. Setelah menjadi verbatim wawancara, langkah selanjutnya adalah melakukan display data. Dalam display data, data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur tema yang jelas diolah ke dalam matriks kategorisasi sesuai tema-

tema yang sudah dikelompokkan dan dikategorikan, serta akan memecah tema-tema tersebut ke dalam bentuk yang lebih konkret dan sederhana yang disebutkan yang disebut dengan sub-tema, yang diakhiri dengan pemberian kode (coding) dari sub-tema tersebut sesuai dengan verbatim wawancara yang sebelumnya telah dilakukan. Setelah di beri kode ditariklah kesimpulan berisi tentang uraian dari seluruh sub-kategorisasi tema yang tercantum pada tabel kategorisasi dan coding yang sudah terselesaikan, disertai dengan *quote* verbatim wawancaranya.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat afek positif, afek negatif, serta kepuasan hidup yang terjadi pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai. Afek positif yang ada pada mereka adalah mengalami perasaan senang dan bahagia dengan keadaannya sebagai ibu tunggal. Mereka merasa bangga karena merasa dapat membesarkan anaknya dengan baik. Rasa bangganya diikuti perasaan bersyukur karena anaknya dapat berprestasi. Hal tersebut membuat ibu tunggal menjadi lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan demi anaknya. Anak menjadi alasan mereka untuk lebih semangat dalam menjalani keadaan sebagai ibu tunggal seperti yang diutarakan oleh Wiranti dan Sudagijono (2017) bahwa bagi ibu tunggal anak adalah segalanya dan merupakan alasan terkuat bagi ibu tunggal tetap bersemangat menjalani hidup serta kemampuan ibu tunggal merawat dan membesarkan anak akan menimbulkan emosi positif berupa perasaan bangga dan bahagia. Menurut penjelasan, perasaan senang, bangga, dan bersemangat beraktifitas untuk anaknya menguasai afek positif ibu tunggal.

Afek negatif yang ada pada ibu tunggal adalah perasaan khawatir, marah, sedih, tertekan, dan iri dengan kehidupan orang lain. Ketika hendak memutuskan untuk bercerai, ibu tunggal dewasa awal

merasa khawatir dengan kemampuan mereka membesarkan anaknya dan merasa marah dengan mantan suaminya. Hal tersebut sejalan dengan yang dijelaskan oleh Anggraheni (2016) bahwa pada masa awal menjalani peran sebagai ibu tunggal seringkali membuat mereka menjadi tidak yakin dengan diri mereka atau kemampuan mereka untuk membesarkan anak nantinya, namun seiring berjalannya waktu ia akan semakin terbiasa dan mampu menemukan kebahagiaan mereka. Tidak jarang mereka merasa sedih dan tertekan dengan keadaan mereka sebagai ibu tunggal. Ketika melihat keluarga lain yang utuh, ibu tunggal terkadang merasa iri, namun mereka juga masih khawatir untuk memiliki keluarga kembali meskipun mereka ingin. Walter (dalam Aisyah 2012) menyatakan bahwa perceraian akan menimbulkan dampak yang besar terhadap perempuan, perasaan shock, penghianatan, kehilangan kendali, merasa menjadi korban, rasa tidak aman, amarah, keinginan untuk membalas dendam kepada mantan suami. Hal tersebut akan menimbulkan trauma seperti yang disampaikan oleh Kaneez (2015) bahwa mayoritas perempuan yang bercerai akan memiliki trauma psikologis akibat bercerai. Keadaan ibu tunggal saat ini, sesekali mereka merasakan afek negatif seperti rasa sedih, tertekan, dan iri dengan keadaan orang lain atau keluarga yang utuh.

Kepuasan hidup yang dirasakan ibu tunggal dewasa awal yang bercerai adalah sekarang mereka dapat menerima keadaan sebagai ibu tunggal. Mereka melihat hal dimasa lalu sebagai sebuah pelajaran dan bahan pertimbangan untuk menjalani kehidupan kedepan. Ibu tunggal memiliki keinginan merubah kehidupannya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Mereka memiliki rencana untuk masa depannya, misalnya untuk membangun keluarga kembali. Mereka tidak memikirkan perkataan negatif yang tidak membangun dan menerima nasehat membangun untuk diri mereka. Menurut penjelasan dapat diketahui bahwa ibu tunggal memiliki

kepuasan hidupnya sekarang sebagai ibu tunggal.

Keadaan mereka sebagai ibu tunggal dewasa muda yang bercerai tidak lepas dari adanya permasalahan-permasalahan yang harus dihadapi. Permasalahan yang menimpa mereka adalah permasalahan ekonomi serta permasalahan sosial berupa adanya komentar negatif yang tertuju pada mereka. Seperti yang dikemukakan oleh Kaneez (2015) menyebutkan bahwa perempuan yang bercerai akan menghadapi kesulitan yang hampir sama, yaitu mengenai sosial, keuangan, emosional maupun kesehatan. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang mereka alami. Subjek mendapatkan dukungan dari anak, teman, maupun keluarganya. Hal tersebut membantu subjek dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Hal tersebut dikemukakan oleh Selain itu Compton dan Hoffman (2013) menyebutkan bahwa relasi sosial yang positif berupa dukungan sosial dan kedekatan emosional menjadi faktor yang dapat mempengaruhi SWB. Adanya dukungan sosial dapat membuat ibu tunggal mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah psikologis, kemampuan memecahkan masalah, serta menjadikan ibu tunggal sehat secara fisik. Selain adanya dukungan, subjek juga memiliki strategi untuk menghadapi permasalahan-permasalahan mereka dengan berpikir positif, berdoa, ataupun menyibukkan diri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Desi, Prabowo, dan Adi (2018) terdapat beberapa cara dalam mengatasi permasalahan perasaan negatif yaitu dengan cara berdoa, curhat, ataupun melakukan kegiatan positif. Menurut Kholidah dan Alsa (2012) berpikir positif dapat menurunkan stres psikologis. Dengan berpikir positif maka diharapkan dapat mengalami proses pembelajaran.

## Simpulan dan Saran

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Subjek merasa senang dengan keadaannya sebagai ibu tunggal, bahagia, bangga karena dapat membesarkan anak dengan baik, bersyukur karena anak yang berhasil dibesarkan dapat berprestasi, dan semangat beraktivitas demi anaknya.
2. Subjek merasa khawatir dengan kemampuannya membesarkan anak ketika hendak bercerai, mereka juga khawatir untuk memiliki keluarga kembali, marah dengan mantan suaminya, sedih, merasa iri dengan dengan keluarga yang utuh, serta tertekan dengan keadaannya.
3. Rasa kepuasan hidup terlihat dari mereka yang menerima keadaan sebagai ibu tunggal, menerima masa lalu dengan tidak menaruh dendam dengan mantan suaminya dan menjadikan masa lalu sebagai pertimbangan, memiliki rencana untuk kehidupan di masa depan, misalnya untuk membangun keluarga kembali, ingin merubah kehidupannya menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan tidak memikirkan perkataan negatif yang tidak membangun dan menerima nasehat membangun untuk dirinya.
4. Permasalahan yang mereka alami adalah permasalahan ekonomi dan sosial. Permasalahan ekonomi ekonomi terjadi karena mereka memenuhi kebutuhan mereka dan anak-anaknya sendiri tanpa ada bantuan dari mantan suaminya. Masalah sosial yang mereka hadapi adalah adanya komentar-komentar negatif dari orang-orang disekitar mereka mengenai keadaan mereka sebagai janda.
5. Adanya keluarga, teman, dan anak membantu mereka menghadapi

permasalahan-permasalahan mereka dengan memberi dukungan.

6. Mereka juga tetap berusaha berpikir positif, berdoa, berusaha, dan menyibukkan diri agar tidak terlalu memikirkan permasalahan mereka.

#### Saran

1. Bagi Subjek  
Subjek harus tetap mempertahankan atau meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup dalam dirinya. Afek positif dan kepuasan hidup yang baik akan membuat subjek merasakan kesejahteraan yang lebih baik lagi.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya hendaknya memperluas batasan wilayah generalisasi, karena penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan di cakupan wilayah penelitian.

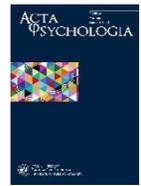
#### Daftar Pustaka

- Aisyah. (2012). Dampak psikologis dan mekanisme coping perempuan pasca perceraian. *Jurnal Psikososial*, 4(2), 79-94.
- Ayuwanty, F., Mukyana, N., & Zainuddin, M. (2018). Prestasi belajar anak dengan orang tua tunggal. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2), 148-157.
- Badan Pusat Statistika. (2018). *Statistik indonesia statistical yearbook of indonesia 2018*. Jakarta: CV Dharmaputra.
- Compton, W. C. & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. USA: Wadsworth Cengage Language.
- Desi., Prabowo, A., & Adi, B.P.A. (2018). Well being dan strategi coping: studi sosiodemografi di getasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 21-30.
- Diener, E. (2009). *The science of well being the collected works of ed diener*. USA: Springer. Hawkins, D. N. Dan Booth, A. (2005). *Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well being*. *Oxford Journal*, 84(1), 451-471.
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Julijanto, M., Masrukhin, M., & Hayatuddin, Ahmad K. (2016). Dampak perceraian dan pemberdayaan keluarga studi kasus di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Studi Gender dan Anak: Buana Gender*, 1(1), 55-77.
- Kaneez, S. (2015). Perception of subjective well-being among divorced women: a comparative study of hindus and muslims. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 67-71.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75.
- Nisa, K., & Lestari, S. (2016). Dinamika psikologis hardiness pada ibu sebagai orang tua tunggal karena perceraian. *Journal Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Panca, I. (2018). Wow, tiga ribu pasangan di wonogiri bercerai. [wonogiri.sorot.co/berita-3424-wow-tiga-ribu-pasangan-di-wonogiri-bercerai.html](http://wonogiri.sorot.co/berita-3424-wow-tiga-ribu-pasangan-di-wonogiri-bercerai.html), diakses pada 13 Oktober 2018.
- Ranta, M. (2015). *Pathways to adulthood developmental tasks, financial resources and agency*. Pekka Olsbo: University Library of Jyväskylä.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development fourteenth edition*. United States: Mc Graw Hill.
- Shields, M. & Wooden, M. (2003). *Marriage, children, and subjective well-being*.

*Australian Institute of Family Studies  
Conference.1-21.*

Snyder, C.R., & Shane J. Lopez. (2007).  
*Positive psychology the scientific and  
practical explorations of human strengths.*  
London: Sage Publications.

Wiranti,. & Sudagijono, J.S. (2017).  
Gambaran subjective well-being pada  
single. *Jurnal Experientia*, 5(1), 69-80



## Makna Hidup Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi

*Diah Dinar Utami*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[diahdinar31@gmail.com](mailto:diahdinar31@gmail.com)

### Abstrak

Makna hidup dapat diartikan sebagai sesuatu yang muncul dari dalam diri sebagai arah tujuan dalam hidup untuk menemukan suatu istilah yang dianggap bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan bagaimana dinamika makna hidup pada penderita kanker payudara pasca mastektomi dan apa saja faktor-faktor yang memengaruhi makna hidup para penderita kanker payudara pasca mastektomi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sebanyak lima responden terlibat dan diwawancarai secara mendalam. Analisis dari transkrip wawancara menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) agar dapat mengetahui esensi dinamika makna hidup dan juga faktor-faktornya yang ada pada orang yang mengalami kanker payudara dan sudah di mastektomi. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan makna hidup pada penderita kanker. Sebelum didiagnosis kanker, para subjek memaknai hidupnya sebagai pribadi yang dapat memberikan kasih sayang terhadap keluarga dan berubah menjadi pribadi yang bersyukur dengan keadaan dirinya saat sakit dan ingin menjalani hidup lebih bermanfaat untuk lingkungan sekitar. Adanya perubahan makna hidup ini di pengaruhi oleh 7 faktor yang ditemukan dalam penelitian ini. Faktor-faktor yang memengaruhi makna hidup pada penderita kanker pasca mastektomi yaitu *self insight*, *self commitment*, spiritualitas, dukungan sosial, harapan, kebersyukuran, dan *mindfulness*.

**Kata kunci:** *Makna hidup, penderita kanker payudara pasca mastektomi, fenomenologis*

### Abstract

Meaning in life can be interpreted as something that rises within the self as purpose of life to find a verbalization that is considered meaningful. This study aims to figure out the dynamics of meaning in life on post-mastectomy breast cancer patients and the contributing factors to meaning in life on post-mastectomy breast cancer patients. This study uses a qualitative method and phenomenological approach. In depth interviews have been carried out to five respondents. The interview transcripts then analyzed using Interpretative Phenomenological Analyzes (IPA) thus the essence of meaning in life dynamics can be figured out, as well as the contributing factors related to post-mastectomy breast cancer patients. This study found a change upon meaning in life on post-mastectomy breast cancer patients. Before diagnosed with cancer, the patients place a meaning in their life as an individual who is capable of providing love to their family but then changed into an individual who is grateful with their health condition and wanting to live a life that is useful for their surroundings. This change in meaning in life caused by seven factors found in this study. The contributing factors found are self-insight, self-commitment, spiritualism, social support, hope, gratefulness, and mindfulness.

**Keywords:** *meaning in life, post-mastectomy breast cancer patients, phenomenology*

### Pendahuluan

Kanker payudara merupakan problem kesehatan yang sangat serius karena jumlah yang semakin meningkat (20%) per tahun dan merupakan penyebab kematian nomor dua setelah kanker leher

rahim (WHO, 2015).. Kanker payudara menduduki peringkat pertama kasus kanker pada wanita di seluruh dunia dengan angka kejadian sebesar 1.676.633 dan kanker hati menduduki peringkat tiga dunia dengan angka 879.987 kasus didunia. Kanker

payudara merupakan penyebab kematian akibat kanker yang paling banyak pada wanita (IARC, 2015). Kanker payudara sering ditemukan di negara-negara besar dengan insiden relatif tinggi, yaitu 20% dari seluruh keganasan kanker yang ada. Dari 600.000 kasus kanker payudara yang didiagnosis setiap bulan sebanyak 350.000 diantaranya ditemukan di negara maju, sedangkan 250.000 di negara berkembang (WHO, 2015).

Kanker dapat menantang pengalaman pencarian makna hidup. Diagnosis dan konsekuensi dari penyakit yang mengancam jiwa seperti kanker dapat menghancurkan persepsi diri, sikap hidup, asumsi individu, dan sistem nilai (Habermas & Bluck, 2000). Beberapa orang yang dihadapkan dengan diagnosis dan pengobatan kanker mungkin terpaksa mengubah pandangan hidup mereka karena hal itu tidak lagi memberikan arah yang cukup untuk hidup. Ancaman terhadap kehidupan dapat menantang keyakinan orang tentang kehidupan dan rasa sejahtera mereka. Pasien kanker payudara yang memiliki makna dalam hidupnya menunjukkan fungsi fisik dan psikologis yang lebih baik pada penilaian tindak lanjut 4 bulan setelah akhir pengobatan (Sherman dkk., 2010). Selain itu, pasien yang mempunyai makna hidup memiliki stress yang rendah dan kesejahteraan yang lebih baik (Park dkk., 2008). Penelitian lain menemukan pencarian akan makna hidup berhubungan positif dengan keterbukaan dan keingintahuan pasien terhadap penyakitnya (Steger dkk., 2008).

Makna hidup seseorang dapat ditemui melalui berbagai macam pengalaman kehidupan baik itu yang negatif maupun pengalaman yang positif. Makna hidup dapat diartikan sebagai sesuatu yang muncul dari dalam diri sebagai arah tujuan dalam hidup untuk menemukan suatu istilah yang dianggap bermakna. Kebermaknaan dicapai oleh masing-masing individu terkait dengan apa yang sudah ia capai dan ia jalani dalam hidupnya. Selain

itu, di dalam makna hidup juga terdapat komitmen yang lebih besar dari diri sendiri dan makna itu dapat di hadirkan dari peristiwa yang membahagiakan dan juga peristiwa yang kurang di inginkan dalam hidup.

Menurut Bastaman (2007) makna hidup adalah berbagai hal yang dipandang penting, dirasakan berharga, diyakini oleh manusia sebagai sesuatu yang benar dan dapat dijadikan tujuan hidupnya. Selanjutnya Frankl (1984) berpendapat bahwa kebermaknaan hidup individual manusia senantiasa terkait dengan kualitas penghayatan tentang tujuan hidupnya. Penghayatan ini menyebabkan adanya peningkatan batin dalam dirinya, karena mencapai kehidupan yang bermakna itu membutuhkan perjuangan yang tidak kenal lelah.

### Metode Penelitian

Penelitian kualitatif ini akan di lakukan dengan fenomenologi. Fenomenologi dipilih untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian (misal: perilaku, persepsi, motivasi, dan *mood*) secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah (Moleong, 2016). Tempat dan waktu penelitian akan dilakukan di kediaman subjek yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jakarta.

Responden dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive*, yakni responden tidak diambil secara acak, namun berdasarkan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian sehingga responden dapat benar-benar mewakili fenomena yang diteliti (Herdiansyah, 2015). Penentuan responden dalam penelitian ini, berdasarkan kriteria-kriteria berikut :

1. Penderita kanker payudara yang sudah di masektomi
2. Jenis kelamin wanita
3. Berusia 30 – 60 tahun
4. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Prosedur analisis data dan interpretasi pada penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) adalah pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memberikan pemeriksaan rinci terhadap pengalaman hidup subjek yang diteliti (Smith, Flowers, & Larkin 2009). *Interpretative Phenomenological Analysis* adalah metodologi yang sangat berguna untuk meneliti tema penelitian yang memiliki topik kompleks, ambigu, dan bermuatan emosional. memeriksa rasa sakit. Terdapat enam langkah dalam analisis data menggunakan IPA (Smith, Flowers, dan Larkin, 2009), yakni: (1) *reading and re-reading*, (2) *initial noting*, (3) *developing emergent themes*, (4) *searching for connection across emergent themes*, (5) *moving to the next case*, (6) *looking for patterns across cases*.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti menggunakan 5 subjek yang berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kelima subjek ini yaitu PR, MU, MR, RN, dan AR. Subjek-subjek ini memiliki latar belakang penyakit yang berbeda-beda dengan status stadium kanker yang berbeda-beda. Selain mengambil data dari kelima subjek tersebut, peneliti juga mengambil data dari 2 *significant others*. Hasil penelitian ini didapatkan dari wawancara mendalam dan juga observasi terhadap para subjek dan *significant others*. Berikut hasil pemaparan ringkasan dari hasil wawancara dan observasi.

### Pembahasan

Koneksi antara makna dalam kehidupan, persepsi penyakit, dan perubahan makna dapat lebih dipahami dalam meaning making models, yang telah berhasil diterapkan dalam bidang kesehatan (Park, 2013). Model ini berpendapat bahwa individu memiliki sistem yang berorientasi yang memberi mereka kerangka kerja kognitif yang memungkinkan mereka untuk menafsirkan pengalaman mereka dengan

adanya motivasi yang memperkuat sumber daya diri. Ketika orang menghadapi situasi yang penuh tekanan (misal: kanker payudara), mereka menilai situasi dan memberi makna pada situasi yang mereka rasakan.

Persepsi individu tentang perbedaan antara makna mereka yang dinilai dari situasi tertentu dan makna global, menghasilkan adanya makna baru dalam hidupnya (Park, 2013). Makna mewakili proses di mana orang terlibat untuk mengurangi perbedaan antara makna sebelum sakit dan setelahnya. Prosesnya melibatkan: (1) mengubah makna yang dinilai situasional atau keyakinan dan tujuan global, (2) mencari pemahaman yang lebih baik tentang situasi dan implikasinya, dan (3) mempertimbangkan kembali kepercayaan global dan merevisi makna hidup seseorang. Semua proses dapat terjadi dalam konteks penyakit serius dan mengarah pada konsekuensi positif atau negatif untuk penyesuaian mental.

### 1) Mengubah makna yang dinilai situasional atau keyakinan dan tujuan global

Sebelum didiagnosis memiliki kanker payudara, kehidupan 5 subjek hanya berputar dengan kesehariannya sebagai pedagang, guru, maupun ibu rumah tangga. Permasalahan yang ia hadapi hanya seputar hal tersebut. Mereka memaknai kehidupannya sebagai sarana untuk mengejar rezeki, memenuhi kebutuhan hidup dalam rumah tangga, mendidik anak agar tumbuh sebagai pribadi yang baik. Memaknai kehidupan tidak melulu mengenai pemaknaan yang bersifat kompleks dan juga bersifat filosofis. Memaknai kehidupan dapat berupa pengalaman sehari-hari. Setiap kontrol, subjek akan menemui pasien lainnya dengan kondisi berbeda-beda yang dapat membuat subjek lebih memaknai akan kesehatan. Memahami dirinya dan penyakitnya merupakan salah satu faktor yang membuat ia dapat memaknai sakit ini sebagai makna

hidupnya yang baru. Melihat kondisi diri dan membandingkan dengan orang lain pun memiliki dampak yang positif untuk meyakinkan diri dengan kondisi yang sekarang atau negatif untuk penyesuaian mental.

2) *Mengubah makna yang dinilai situasional atau keyakinan dan tujuan global*

Sebelum didiagnosis memiliki kanker payudara, kehidupan 5 subjek hanya berkutat dengan kesehariannya sebagai pedagang, guru, maupun ibu rumah tangga. Permasalahan yang ia hadapi hanya seputar hal tersebut. Mereka memaknai kehidupannya sebagai sarana untuk mengejar rezeki, memenuhi kebutuhan hidup dalam rumah tangga, mendidik anak agar tumbuh sebagai pribadi yang baik. Memaknai kehidupan tidak melulu mengenai pemaknaan yang bersifat kompleks dan juga bersifat filosofis. Memaknai kehidupan dapat berupa hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman ataupun kebiasaan sehari-hari yang di lakukan oleh manusia.

Setelah didiagnosis kanker, kehidupan subjek pun berubah dan harus berkutat dengan obat-obatan, perawatan rumah sakit, dan juga kemoterapi. Banyak hal-hal baru yang di pelajari oleh subjek dari kesehariannya selama menjalani pemulihan kanker. Setiap kontrol, subjek akan menemui pasien lainnya dengan kondisi berbeda-beda yang dapat membuat subjek lebih memaknai akan kesehatan. Memahami dirinya dan penyakitnya merupakan salah satu faktor yang membuat ia dapat memaknai perjalanan sakit ini sebagai makna hidupnya yang baru. Melihat kondisi diri dan membandingkan dengan orang lain pun memiliki dampak yang positif untuk meyakinkan diri dengan kondisi yang sekarang.

3) *Mencari pemahaman yang lebih baik tentang situasi dan implikasinya*

Manusia memiliki keinginan untuk memiliki hidup yang berarti dan bermakna.

Frankl (1984) mendefinisikan makna sebagai manifestasi nilai berdasarkan kreativitas, pengalaman, dan sikap. Frankl (1984) mengatakan pada salah satu pernyataannya yang terkenal bahwa manusia dapat mengatasi setiap penderitaan jika mereka dapat menemukan makna di dalamnya. Ini sangat relevan dengan perawatan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan pasien yang menderita penyakit parah seperti menderita kanker. Adanya kebermaknaan dalam pengalaman kanker yang di derita oleh subjek membuat subjek lebih mampu menjalani hari-hari dengan kuat.

Makna hidup dapat di lihat sebagai satu set keterampilan kognitif, seperti membuat atribusi tujuan dan makna dan menemukan intensionalitas di dalam kehidupan pribadi. Ada bukti empiris bahwa makna dalam hidup memainkan peran penting pada pasien kanker (Park, 2013; Winger, Adams, & Mosher, 2016). Hal ini menyoroti fakta bahwa individu memiliki arti makna dalam hidup ketika mereka diyakinkan tentang makna dan tujuan hidup mereka sendiri. Hal ini pun dirasakan oleh PR, ia tidak pernah merasa bosan untuk kontrol ke rumah sakit karena selalu bahagia apabila mendengar hasil kontrol dari dokter bahwa penyakitnya semakin membaik. Ketika ia mendengar bahwa penyakitnya bertambah baik, hal ini ia maknai untuk menjaga kesehatannya agar cepat pulih. Selain itu, RN pun demikian, melihat kondisi diri saat sakit dan tujuan hidupnya kala itu, ia yakin dan terus menjalani kemoterapi hingga selesai

4) *Mempertimbangkan kembali kepercayaan global dan merevisi makna hidup seseorang*

Memaknai hidup setelah ‘sembuh’ dari penyakitnya, para subjek terkadang memiliki perbedaan dalam pola pikirnya. Kehidupan yang sekarang di anggap sebagai kehidupan kedua untuk memulai hal-hal yang lebih baik lagi dari kehidupan sebelumnya. Perbedaan memaknai hidup juga dikarenakan adanya pembelajaran baru.

Belajar melalui pengalaman sakit membuat subjek memiliki pola pikir dan pola hidup yang lebih baik. Mereka memiliki cita-cita untuk dapat lebih bermanfaat untuk orang lain di sisa hidupnya

Dari proses ini, menunjukkan bahwa ketika orang-orang dengan kanker yang sudah memiliki makna, mereka memiliki dasar yang kuat yang memungkinkan mereka untuk melihat penyakit mereka secara lebih positif dan mengalami lebih sedikit efek yang merugikan dalam kepercayaan dirinya dan sistem tujuan hidupnya. Sebaliknya, ketika pasien belum mencapai tingkat makna yang memuaskan dalam hidup, pencarian mereka akan makna atau ketiadaannya bisa menjadi masalah dan membuat frustrasi, yang menghasilkan citra penyakit yang lebih negatif.

Selain itu, hasil dari penelitian ini memberikan bukti yang mendukung untuk menunjukkan bahwa emosi positif memainkan peran yang penting dalam proses pembuatan makna. Dalam penelitian yang di lakukan oleh Frederickson (2001) menemukan bahwa, pengaruh emosi positif dapat memfasilitasi perluasan perhatian, kognisi, dan tindakan seseorang. Pada penderita kanker ada kemungkinan bahwa melalui proses kognitif ini, pengaruh positif dapat membantu membangun sumber daya diri yang dapat membuat hidup lebih bermakna. Dengan kata lain, ada kemungkinan bahwa emosi positif memfasilitasi makna dengan membuat seseorang lebih mungkin untuk waspada terhadap apa yang mungkin berharga atau bermakna, merasa lebih terdorong untuk mengejar tujuan yang berharga yang dapat membantu merasa bahwa kehidupan memiliki tujuan, dan lebih mampu mengintegrasikan informasi untuk memahami kehidupannya yang sekarang.

#### *Faktor-faktor makna hidup*

Pemaknaan dalam hidup melalui proses perubahannya pun di dukung dengan faktor- faktor lainnya. Faktor-faktor yang mendukung dalam pemaknaan hidup para

subjek meliputi 7 faktor yang di dapatkan dari hasil wawancara subjek. Berikut pemaparan rinci mengenai ketujuh faktor tersebut:

#### *a. Self insight*

Memahami kondisi diri dengan adanya sel CA yang akan selalu menemani hingga akhir hayat, merupakan hal positif yang dapat membantu para subjek memaknai hidupnya dengan pola pikir yang lebih baik. Selain itu, untuk subjek yang masih dalam proses kemoterapi, adanya *self insight* membantu dirinya untuk kuat dalam menjalani pengobatan dan mengarahkan pola pikir untuk menerima keadaannya yang sekarang.

Selain itu, menjadi survivor kanker juga membutuhkan adanya kesadaran dengan kondisinya yang sekarang. Adanya *self-insight* membantu survivor untuk menjaga pola makan dan pola hidupnya agar tidak terjadi metastasis.

#### *b. Self-Commitment*

Komitmen adalah sesuatu yang mengikat individu untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan sasaran atau tujuan yang ingin di tuju. Adanya komitmen diri pada individu membuat ia dapat memantapkan tekad untuk mencapai sesuatu yang menjadi tujuan sekalipun individu tersebut belum mengetahui bagaimana hasil akhirnya. Komitmen pada diri juga merupakan langkah yang di ambil untuk memulai suatu tindakan tertentu yang sudah diniatkan sepenuh hati. Pada warrior dan survivor kanker, mereka memiliki komitmen masing-masing untuk mencapai tujuannya masing-masing. Tiap subjek memiliki komitmen yang hampir sama yaitu menjaga dirinya untuk tetap sehat agar bisa hidup berdampingan dengan sel CA. Komitmen para subjek pun tercermin dari bagaimana mereka patuh dengan saran dokter dan mengikuti anjuran yang di berikan oleh dokter yang menanganinya. Komitmen untuk sembuh dan memahami kondisi dirinya menjadi motivasi besar untuk menjalani perawatan kanker.

*c) Spiritualitas*

Spiritualitas sering kali berperan besar dalam upaya individu untuk menghadapi penyakit serius (Cummings & Pargament, 2010; Koenig dkk., 2012). Para subjek yang memiliki kepercayaan agama yang lebih tinggi memiliki rasa kemanjuran yang lebih tinggi dalam mengatasi kanker mereka, yang memperkirakan penyesuaian yang lebih baik dan menemukan makna dengan lebih mudah (Howsepian & Merluzzi, 2009). Spiritualitas yang dimiliki para subjek berkaitan dengan adanya keyakinan bahwa tuhan memiliki andil dalam hidupnya. Dengan adanya penyakit ini, bukan di maksudkan tuhan membenci dirinya, namun para subjek mengartikannya sebagai sebuah kado ataupun anugrah yang diberikan oleh tuhan untuk para warrior dan survivor. Mereka merasakan bahwa dengan adanya penyakit ini, mereka menjadi lebih dekat dengan tuhan dan membuat para subjek dapat dengan cepat menguatkan hati dan pikirannya untuk memilih makna hidupnya yang baru.

Andil tuhan yang membuat para warrior kuat menjalani semua perawatan dan perjalanan kemoterapi yang sedang dilaluinya sekarang. Selain itu dalam hidup survivor, adanya spiritualitas dalam dirinya juga yang membuat ia mampu bertindak secara positif dalam menjalani hari-hari setelah di nyatakan 'sembuh'. Pada akhirnya, makna yang dibuat dapat berupa perubahan dalam penilaian spiritual dari penyakit seseorang, seperti melihat kondisi yang sekarang sebagai kesempatan untuk tumbuh lebih dekat dengan Tuhan atau menjadi lebih berbelas kasih pada orang lain dan sabar dengan kehidupan. Makna yang dibuat juga dapat melibatkan transformasi spiritual dari keyakinan dan tujuan seseorang. Para subjek pun melaporkan merasa lebih dekat dengan tuhan, lebih yakin dengan iman mereka, dan lebih berkomitmen pada agama mereka. Banyak juga melaporkan berperilaku lebih belas kasih dan menemukan makna spiritual lebih

dalam hubungan mereka dengan orang lain dan diri mereka sendiri (Cole dkk., 2008).

*d) Dukungan sosial*

Berbagai faktor kontekstual, termasuk lingkungan sosial, menentukan kesehatan dan kesejahteraan. Lingkungan sosial terdiri dari hubungan interpersonal dalam keluarga seseorang, kelompok sebaya, pekerjaan, lingkungan, organisasi agama, dan kelompok pendukung (Schmidt & Andrykowski, 2004). Hubungan antara lingkungan sosial dan kesehatan telah dibentuk sebelum subjek terkena kanker. Namun, arah hubungan itu bervariasi tergantung pada apakah lingkungan sosial menawarkan dukungan atau penolakan (Remmers, Holtgrawe, dan Pinkert, 2010). Hal ini pun terlihat dari proses penerimaan diri dengan kanker yang dimiliki oleh para subjek. Ketika keluarga mendukung dengan perawatan kanker yang mereka jalani, subjek pun merasa bahwa dirinya masih di terima dan menjadi motivasi bagi subjek untuk sembuh.

Memiliki dukungan sosial terkait dengan kualitas hidup yang lebih tinggi (Helgeson, 2003). Memahami lingkungan sosial pasien dapat mengungkapkan proses penanggulangan kanker yang mereka miliki (Dunn dkk., 2011; Knott dkk., 2012). Pasien kanker yang terhubung dengan baik ke lingkungan sosial mereka memiliki ketahanan yang lebih baik (Denz-Penhey & Murdoch, 2008). Ketika adanya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, subjek secara tidak langsung meningkatkan optimisme dirinya untuk segera sembuh dan kembali melakukan aktivitas sehari-harinya. Para subjek juga memandang penyakit yang dimilikinya bukan sebagai hambatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya seperti hobi yang para subjek tekuni.

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan hasil kesehatan klinis, seperti kepatuhan minum obat dan mortalitas (Beasley dkk., 2010; Kroenke dkk., 2017). Penelitian ini sejalan dengan hasil temuan para subjek

yang mendapat banyak dukungan dari keluarga untuk meminum obat secara teratur dan tetap melakukan kemoterapi. Dengan adanya dukungan seperti itu, subjek merasa bahwa semangatnya berkobar kembali karena merasa masih ada yang peduli pada dirinya.

Untuk wanita yang sedang mengalami sedang terapi adjuvant untuk kanker, kebutuhan dukungan sosial yang tidak terpenuhi juga dikaitkan dengan peningkatan beban gejala pro-inflamasi leukosit (Kroenke dkk., 2017), pro-inflamasi yang lebih tinggi pada ekspresi gen metastatik (Jutagir dkk., 2017), peningkatan gejala depresi (Hughes dkk., 2014), dan kualitas hidup keseluruhan yang lebih rendah (Leung, Pachana, & McLaughlin, 2017). Hal ini juga terjadi pada MU, ia mengalami adanya kekurangan leukosit dikarenakan banyaknya pikiran mengenai kondisi dirinya pada awal diagnosis kanker.

Dukungan yang di berikan oleh para penderita kanker lainnya dengan berbagi cerita dan pengalaman kanker, membuat subjek dapat meningkatkan optimisme dirinya untuk sembuh dan kuat menjalani hari-hari selama menderita kanker. Hal ini juga terlihat dari 5 subjek yang diteliti. Dukungan sosial dari teman dan keluarga serta dukungan pengalaman dari penderita kanker payudara lainnya diperlukan untuk membantu para subjek mengarahkan perawatan tambahan mereka seperti meminum obat-obatan peningkat imunitas, memakan makanan- makanan tertentu untuk mengeringkan luka, dsb.

Adanya dukungan dari sesama penderita membuat mereka yakin untuk sembuh (Karakoyun-Celik dkk., 2010). Untuk pasien kanker payudara, peningkatan kontak dengan teman-teman survivor kanker dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup (Karakoyun-Celik dkk., 2010) dan dengan risiko kematian yang lebih rendah (Chou dkk., 2012). Menghabiskan waktu dengan teman-teman survivor juga dapat mengakibatkan peningkatan keterampilan mengatasi

keluhan yang ia rasakan, menerima dukungan emosional dan instrumental tambahan, dan meningkatkan peluang untuk berbagi informasi kesehatan (Chou dkk., 2012).

#### *d. Harapan*

Harapan sebagai salah satu elemen terpenting dalam kehidupan pasien yang berjuang dengan diagnosis kanker. Harapan membantu mereka mengatasi kesulitan dan ketidakpastian diagnosis mereka (Hammer & Morgenson, 2009). Harapan pasien onkologi tampaknya terkait dengan berbagai faktor, baik fisik (misalnya, tingkat nyeri dan energi) dan psikologis (misalnya, kecemasan dan depresi). Harapan yang dimiliki oleh para subjek membawa mereka pada keinginan untuk sembuh. Harapan merupakan salah satu faktor yang dapat membuat seseorang menemukan makna hidupnya (Botor, 2015).

Harapan pada pasien kanker pun membawa mereka untuk tetap menjalani perawatan hingga sembuh. Harapan yang dimiliki juga membuat pasien lebih semangat dalam menjalani perawatan dan menilai kehidupannya menjadi lebih positif. Dalam penelitian ini, para subjek berharap akan kesembuhan dan juga umur yang panjang untuk dapat memenuhi keinginan dan tujuan dalam hidupnya, yaitu membuat keluarga merasa senang dengan hadirnya dalam tumbuh kembang anak-anak subjek. Harapan yang di tujukan untuk keluarga juga biasanya memengaruhi kemampuan pasien kanker untuk mencari makna dalam kondisinya yang sekarang dan menyesuaikan diri dengan kehidupan yang dijalannya (Hassakhani dkk., 2017).

#### *e. Kebersyukuran*

Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan. Kebersyukuran pada individu tidak hanya reaksi ketika mendapatkan hal-hal baik dan menyenangkan maupun yang diinginkan, namun bersyukur setiap saat dan mampu

menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, yang mana individu juga akan mampu menghargai setiap apa yang didapatkan di dalam kehidupan (Chintya, 2016). Rasa syukur juga di rasakan MU karena ia merasa bahwa tuhan masih menyayanginya dengan memberikannya cobaan dengan penyakit kanker.

Bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ia lalui (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Walaupun dengan adanya kanker dalam hidupnya, MR juga merasa bersyukur dengan kondisi dirinya yang masih kuat dan dapat melakukan segala hal secara mandiri dari pengurusan berkas hingga konsultasi check up setiap bulan dengan dokter. Ia merasa ada kebahagiaan dalam dirinya karena masih dapat melakukannya sendiri tanpa bantuan orang lain. Bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis, dan merasakan kenikmatan dan merima dirinya apa adanya (Froh dkk., 2010). Hal ini juga dirasakan oleh PR, selama ia menjalani sakit ia selalu di berikan kemudahan oleh tuhan untuk menjalaninya. Tindakan bersyukur akan mampu mendorong seseorang untuk dapat menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya. Seperti pada yang terjadi pada para subjek (PR,MU,MR,RN,AR) adanya kebersyukuran membuat mereka lebih bersikap positif dengan kanker yang dideritanya. Bersyukur dapat membuat seseorang tersentuh dalam aspek kognisi (cara berpikir), emosi (berempati), serta spiritual (keyakinan). Dengan adanya kebersyukuran, subjek pun dapat memandang dan memaknai kehidupannya dengan lebih mudah. Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah adanya manfaat positif yang didapatkan oleh individu ketika bersyukur, seperti individu akan lebih baik dalam merespon atau menyikapi setiap

peristiwa dalam kehidupannya (Cahyono, 2014).

#### f. *Mindfulness*

Penderita kanker sering mengalami kehilangan kendali dan perasaan tidak berdaya. *Mindfulness* menyediakan tempat perhatian internal, memberdayakan mereka untuk mengambil sikap proaktif dengan secara sadar untuk mengarahkan perhatian mereka pada pengalaman saat ini. *Mindfulness* adalah kemampuan atau praktik mempertahankan pemikiran untuk tidak menghakimi situasi dalam kehidupan. Penelitian sebelumnya sebelumnya telah menemukan bahwa tingkat *mindfulness* yang tinggi pada pasien kronis dikaitkan dengan rasa sakit yang dilaporkan lebih rendah (Omidi dan Zargar, 2014; Delgado dkk., 2014; Curtis, Osadchuk, dan Katz, 2011) dan persepsi penanganan rasa sakit yang lebih baik (Gotink dkk., 2015; de Boer dkk., 2014; Dowd dkk., 2015).

*Mindfulness* yang di rasakan oleh para survivor menjadikan pribadi mereka tidak gampang stres dengan keadaan kehidupannya. Mereka menjalani kehidupan yang berjalan sekarang tanpa merisaukan masa depan dan juga tanpa mengingat masa-masa kelam dengan perawatan kanker yang terkadang membuat dirinya khawatir secara berlebihan. *Mindfulness* juga di terapkan dalam kehidupan para *warrior*. Dengan adanya kondisi yang baru dalam hidupnya ia memaknainya dengan menjalaninya tanpa berkeluh kesah dan tidak putus asa dalam pengobatan yang ia jalani

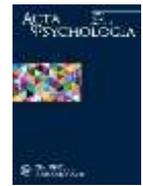
#### Daftar Pustaka

- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi :Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT. RajaGrafindo.
- Beasley JM, Newcomb PA, Trentham-Dietz A, Hampton JM, Ceballos RM, Titus-Ernstoff L, dkk., (2010).

- Social networks and survival after breast cancer diagnosis. *J Cancer Surviv.* 4:372-380.
- Botor, N. (2015). Hope and meaning in life as predictors of depression in a group of selected filipino adolescents, Di akses pada 14 Februari 2019 <https://www.researchgate.net/publication/281372377>
- Cahyono, W. E. (2014). Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di pt. X. Calyptra. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3, 1-15.
- Chintya, D. (2016). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time*. Tugas Akhir. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana. Di akses pada 16 Februari 2019
- Chou, A. F., Stewart, S. L., Wild, R. C., & Bloom, J. R. (2012). Social support and survival in young women with breast carcinoma. *Psycho-Oncology*, 21, 125–133.
- Cole, Brenda. S., Clare M.Hopkins , John Tisak, Jennifer L. Steel, Brian I. Carr. (2008). Assessing spiritual growth and spiritual decline following a diagnosis of cancer: reliability and validity of the spiritual transformation scale. *Psycho-oncology*. 17: 112-121.
- Cummings, J. P. & Pargament, Kenneth I. (2010). Medicine for the spirit: religious coping in individuals with medical conditions. *Religions*, 1, 28-53.
- Curtis K., Osadchuk A., & Katz J. (2011). An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. *J Pain Res.* 4:189-20
- de Boer MJ, Steinhagen HE, Versteegen GJ, Struys MM, Sanderman R. (2014). Mindfulness, acceptance and catastrophizing in chronic pain. *PLoS One.* 9: 1-6
- Delgado R, York A, Lee C, Crawford C, Buckenmaier 3rd C, Schoomaker E, dkk. (2014). Assessing the quality, efficacy, and effectiveness of the current evidence base of active self-care complementary and integrative medicine therapies for the management of chroni
- Denz-Penhey, H., Murdoch, C. (2008). Personal resiliency: serious diagnosis and prognosis with unexpected quality outcomes. *Qual Health Res.* 18: 391-404.
- Dowd H, Hogan MJ, McGuire BE, Davis MC, Sarma KM, Fish RA, dkk., (2015). Comparison of an online mindfulness-based cognitive therapy intervention with online pain management psychoeducation: a randomized controlled study. *Clin J Pain.* 6: 517-527.
- Dunn J, Steginga SK, Rosoman N, Millichap D. (2003). A review of peer support in the context of cancer. *J Psychosoc Oncol.* 21: 55-67.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Souvenir Press
- Frederickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Froh, J.J., Bono, G., & Emmons, R.A.

- (2010). Being grateful id beyond good manners: gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation Emotion*, 34, 144-157.
- Gotink RA, Chu P, Busschbach JJ, Benson H, Fricchione GL, Hunink MG. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and metaanalyses of rcts. *Plos one*. 10: 1-17
- Habermas, T. & Bluck, S. (2000). Getting a life: The Emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769.
- Hammer, K., Mogensen, O., Hall, E.O. (2009). The meaning of hope in nursing research: a meta-synthesis. *Scand J Caring Sci*. 3: 549-557.
- Hassankhani, H., Firooz, Hasanzadeh., Kelly, A., Abbas, D. Z., Rouzbeh. R. (2017). Clinical skills performed by iranian emergency nurses: perceived competency levels and attitudes toward expanding professional roles. *Journal of Emergency Nursing*. 44: 156-163
- Helgeson, V.S. (2003). Social support and quality of life. *Quality of Life Research*, 12, 25-31.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Howsepian B. A., Merluzzi T. V. (2009). Religious beliefs, social support, self- efficacy and adjustment to cancer. *Psychooncology*. 18: 1069-1079.
- Hughes S, Jaremka LM, Alfano CM, Glaser R, Povoski SP, Lipari AM, dkk., (2014). Social support predicts inflammation, pain, and depressive symptoms: longitudinal relationships among breast cancer survivors. *Psychoneuroendocrinology*. 42: 38-44.
- Jutagir DR, Blomberg BB, Carver CS, Lechner SC, Timpano KR, Bouchard LC, dkk., (2017). Social well-being is associated with less pro-inflammatory and pro-metastatic leukocyte gene expression in women after surgery for breast cancer. *Breast Cancer Res Treat*. 165:169-180.
- Karakoyun-Celik, O., Gorken, I., Sahin, S., Orcin, E., Alanyali, H., & Kinay, M. (2010). Depression and anxiety levels in woman under follow-up for breast cancer: Relationship to coping with cancer and quality of life. *Medical Oncology*, 27, 108–113.
- Knott, Vikki., Deborah, Turnbull., Ian, Olver., Anthony. Winefield. (2012). A grounded theory approach to understand the cancer-coping process. *Health Psychology*. 17: 551-564.
- Koenig HG. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. 16: 38-52.
- Kroenke CH, Michael YL, Poole EM, Kwan ML, Nechuta S, Leas E, dkk., (2017). Postdiagnosis social networks and breast cancer mortality in the After Breast Cancer Pooling Project. *Cancer*. 123: 1228-1237.
- Leung J, Pachana NA, McLaughlin D. (2014). Social support and health-related quality of life in women with breast cancer: a longitudinal study. *Psycho- Oncology*. 23: 1014-1020.
- Lyubomirsky, S & Kristin L. (2013). How do simple positive activities increase

- wellbeing?. *Psychological Science*, 22, 57-62.
- IARC. (2012). Globocan 2012: Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2012. Diakses pada 26 Februari 2018
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Omidi A, Zargar F. (2014). Effect of mindfulness-based stress reduction on pain severity and mindful awareness in patients with tension headache: a randomized controlled clinical trial. *Nurs Midwifery Stud.* 3: e21136.
- Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R. dkk. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer: The mediating roles of growth, life meaning, and restored just-world beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 863–875.
- Park, C. L. (2013) . Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 2nd Ed. (pp. 257- 279) . New York: Guilford.
- F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 2nd Ed. (pp. 257- 279) . New York: Guilford.
- Remmers H., Holtgräwe M., Pinkert. C. Stress and nursing care needs of women with breast cancer during primary treatment: a qualitative study. *Eur J Oncol Nurs.* 14: 11-16.
- Sherman, A. C., Simonton, S., Latif, U. dkk. (2010). Seeking and found meaning: Associations with health outcomes among breast cancer survivors. *Journals of Behavioral Medicine*, 39, 170.
- Schmidt J. E., Andrykowski M. A. (2004). The role of social and dispositional variables associated with emotional processing in adjustment to breast cancer: an internet-based study. *Health Psychol.* 23: 259-266.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method, and Research*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington: SAGE Publications, Inc.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., dkk. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93
- WHO. (2015). *Cancer*, Diakses pada tanggal 4 Februari 2018, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/#>.
- Winger, J. G., Adams, R.N., Mosher, C.E. (2016). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: a meta-analysis. *Psychooncology.* 25: 2-10



## Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor *Psychological Well-Being* pada Remaja

Asifa Mufidha

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional. Penelitian dilakukan di SMP IT Masjid Syuhada. Sampel diambil menggunakan teknik acak sederhana dan mendapatkan 163 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan 2 kuesioner, yaitu Skala Psychological Well-Being dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja dengan  $r = 0.651$ ,  $R^2 0.424$ ,  $p < 0.001$ . Variabel dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebanyak 42.4% terhadap *psychological well-being* pada remaja. Sumbangan tertinggi adalah dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu sebesar 35.77% dan sumbangan terendah adalah dimensi tujuan hidup sebesar 9.27%.

**Kata Kunci:** dukungan sosial teman sebaya, *psychological well-being*

### Abstract

This research aims to examine the effect of peer social support on psychological well-being in adolescents. This research used quantitative approach with correlational design. This study conducted in SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta. Sample was taken using simple random sampling technique and obtained 163 students. Data was collected using questionnaires, namely Psychological Well-Being Scale and Peer Social Support Scale. Data was analyzed by descriptive analysis and linear regression analysis. The results of this study showed that there were positive effect from peer social support on psychological well-being in adolescents with  $r = 0.651$ ,  $p < 0.001$ . Variables of peer social support contributed 42.4% to psychological well-being in adolescents. The highest dimension contribution was positive relation with others (35.77%) and the lowest contribution was purpose in life dimension (9.27%).

**Keywords:** *peer social support, psychological well-being*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Berdasarkan Teori Perkembangan dari Erikson (dalam Santrock, 2012), masa remaja berada pada tahap psikososial yang sangat penting yaitu pembentukan identitas (*identity formation*).

Harapannya pada masa ini remaja dapat menemukan identitas dirinya. Jika remaja gagal menemukan identitas dirinya maka mereka akan mengalami kebingungan identitas dan ketidakpuasan dalam dirinya. Hal itu akan menyebabkan munculnya perilaku menyimpang (delinquent), melakukan tindakan kriminalitas, dan mengganggu masyarakat sekitar (Batubara, 2017).

Tindakan kriminalitas yang dilakukan oleh remaja seringkali meresahkan dan merugikan masyarakat (Batubara, 2017). Dalam kurun waktu tiga tahun terakhir yaitu dari tahun 2016-2018 diperoleh data statistik Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terkait kasus kriminalitas remaja yang mengalami peningkatan, antara lain kasus tawuran pelajar, bullying di sekolah, kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, kecelakaan lalu lintas, penggunaan NAPZA, pengedar NAPZA, pembunuhan, pencurian, dan kepemilikan senjata tajam. Begitu pula yang terjadi di Yogyakarta, terdapat banyak kasus kriminalitas yang dilakukan oleh remaja seperti tawuran pelajar dan klithih (Suchyo, 2017).

Permasalahan-permasalahan tersebut akan mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan tahap perkembangan dan mencapai kesejahteraan (Santrock, 2007). Pada setiap tahap perkembangan manusia, individu memiliki tugas perkembangan yang harus dilakukan, tidak terkecuali pada remaja. Menurut Havighurst (dalam Putra & Ramdani, 2014) tugas perkembangan merupakan tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu. Apabila individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya, maka individu akan merasa bahagia dan puas, tetapi sebaliknya apabila individu gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, maka individu akan merasa kecewa dan akan mengalami hambatan pada tahap perkembangan selanjutnya. Begitu pula dengan remaja, pencapaian tahap perkembangan dapat berbeda antara remaja yang satu dengan remaja yang lainnya. Ada remaja yang dapat mencapai tahap perkembangan dengan baik, namun ada pula remaja yang lamban atau mengalami hambatan dalam mencapai tahap perkembangannya (Batubara, 2017).

Remaja akan dapat mencapai tahap perkembangannya, apabila remaja memiliki *psychological well-being* yang baik (Batubara, 2017). *Psychological well-being* merupakan

sebuah konsep yang berusaha memaparkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis secara positif atau disebut dengan *positive psychological functioning* (Ryff, 1989). *Psychological well-being* merupakan suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu kondisi dimana seseorang dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan berkembang secara personal (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 20 Februari 2018 dan wawancara pada tanggal 10 Oktober 2018 yang dilakukan peneliti di SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta disimpulkan bahwa siswa-siswi SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta memiliki tingkat *psychological well-being* yang berbeda. Perbedaan tersebut disebabkan karena terdapat beberapa faktor yang berperan penting dalam *psychological well-being* pada remaja, yaitu status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kompetensi remaja (Liputo dalam Batubara 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Ginting, 2015). Dukungan sosial yang diterima oleh individu dari lingkungan yang berupa semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang akan membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain (Ginting, 2015). Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan, anak-anak, anggota keluarga yang lain, teman, professional, komunitas atau masyarakat dan kelompok sosial lainnya (Taylor dalam Indrawati, 2017). Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa diterima dan dihargai secara positif. Dengan begitu individu akan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri, lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri, serta dapat merealisasikan potensi yang ada dalam

dirinya sehingga individu dapat mencapai *psychological well-being* (Ginting, 2015). Sebaliknya, ketiadaan dukungan sosial atau pertemanan yang berarti pada masa remaja akan menyebabkan penyesuaian psikologis yang rendah dan meningkatkan risiko masalah-masalah psikologis pada masa dewasa (Seymour, 2017).

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino dalam Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial juga mengacu pada perasaan seseorang atau persepsi bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia jika diperlukan — yaitu dukungan yang dirasakan (Sarafino dan Smith, 2011). Dukungan yang diberikan secara langsung dan berwujud, memberikan rasa aman dan nyaman, memberikan penghargaan yang positif, dan memberikan penilaian berupa nasihat, saran ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan akan membentuk dukungan sosial (Cohen & Syme dalam Indrawati, 2017).

Remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya (Santrock, 2012). Dibandingkan pada masa kanak-kanak, remaja awal lebih banyak menyesuaikan diri terhadap standar teman sebaya. Remaja menganggap bahwa teman sebaya sebagai sesuatu yang mampu memberikan dunia bagi orang-orang muda untuk melakukan perkembangan sosialnya, nilai-nilai yang berlaku bukanlah nilai-nilai yang ditetapkan dari orang dewasa melainkan dari teman-temannya.

Remaja menghabiskan banyak waktu dengan teman sebayanya melebihi waktu dengan orang tua dan anggota keluarga lain, waktu mereka cukup banyak tersita untuk berpacaran atau berpikir mengenai pacaran (Collinz, Welsh, dan Furman; Conolly dan McIsaac dalam Santrock, 2012).

Terkait relasi pertemanan antar siswa, peneliti melakukan wawancara dengan Guru BK SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta pada hari Jumat, 23 maret 2018.

Guru BK mengatakan bahwa siswi perempuan cenderung lebih mempermasalahkan relasi pertemanan maupun persahabatan. Mereka saling berbagi permasalahan sehari-hari yang mereka alami. Mereka juga saling mendukung dan membela temannya yang memiliki masalah. Ada beberapa siswa yang sering menjadi tempat curhat bagi teman-temannya. Walaupun siswa laki-laki tidak terlalu mempermasalahkan relasi pertemanan dan persahabatan, namun mereka juga cenderung berkelompok dengan teman sebayanya yang memiliki kesamaan. Meskipun cenderung berkelompok, para siswa tetap berbaur dengan teman lainnya yang bukan termasuk kelompoknya.

Menurut Masters (dalam Ginting, 2015), teman sebaya merupakan faktor penting yang dapat menghindarkan anak dari gangguan kesehatan mental sehingga anak mampu mencapai kesejahteraannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bokhorst, Sumter, dan Westernberg pada tahun 2010, didapatkan hasil bahwa remaja mendapatkan lebih banyak dukungan dari teman ( $M=3,58$ ) dibandingkan dengan dukungan dari orang tua ( $M=3,56$ ). Hal itu disebabkan karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya. Remaja juga akan merasa lebih nyaman dan lebih terbuka kepada teman sebayanya karena permasalahan yang dihadapi juga tidak jauh berbeda (Ginting, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sasikala dan Cecil (2016) pada siswa Kelas XII, didapatkan hasil bahwa kelekatan teman sebaya berkorelasi positif dengan self-esteem dan *psychological well-being*. Berdasarkan penelitian Lucktong, Salisbury, dan Chamrathirong (2017) menyatakan bahwa pengasuhan yang aman dan kelekatan teman sebaya berkaitan dengan *psychological well-being* pada remaja.

Dalam beberapa tahun, dukungan sosial sudah sering menjadi fokus penelitian karena dinilai dapat menjadi mekanisme proteksi dari luar yang penting terhadap

kemungkinan hambatan, sehingga individu dapat mengatasi perubahan di dalam dan di luar lingkungan keluarga (Aragão, Vieira, Alves, dan Santos; Gonçalves, Pawlowsk, Bandeira, dan Piccinini dalam Leme, Prette, dan Coimbra, 2015). Beberapa penelitian telah berusaha untuk menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan well-being selama remaja (Casas dkk; Sarriera, Abs, Casas, & Bedin, dalam Leme, Prette, & Coimbra, 2015). Namun, belum banyak penelitian yang mengkaitkan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* pada remaja.

Penelitian ini hanya berfokus pada remaja awal karena remaja awal merupakan fase pertama pada masa remaja sehingga mereka mengalami perubahan yang signifikan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama terjadi bersamaan dengan sejumlah perubahan perkembangan lainnya (Santrock, 2012). Perubahan-perubahan tersebut mencakup hal-hal yang berkaitan dengan pubertas dan citra tubuh; munculnya pemikiran operasional formal; meningkatnya tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan pada orang tua; memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal; perubahan dari satu guru ke banyak guru serta perubahan kelompok teman sebaya yang kecil dan homogen menjadi kelompok teman sebaya yang lebih besar dan heterogen.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang mendapat dukungan sosial terutama dukungan dari teman sebaya akan lebih baik dalam mencapai *psychological well-being*. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat menjadi prediktor *psychological well-being* pada remaja. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman

sebaya dapat memprediksi *psychological well-being* pada remaja.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2-29 Januari 2019 di SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta.

### *Subjek Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta yang berjumlah 283 orang. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan Tabel Krejcie dan Morgan (1970) yang berjumlah 162 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan jenis *simple random sampling*.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *Psychological well-being* dan skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Skala *Psychological well-being* disusun merujuk teori Ryff (2014) dengan enam dimensi *psychological well-being*, yaitu: (1) otonomi, yang berarti individu melihat dirinya hidup sesuai dengan keyakinannya sendiri; (2) penguasaan lingkungan, yang berarti seberapa baik individu mengelola situasi hidupnya; (3) pertumbuhan pribadi, yakni sejauhmana memanfaatkan bakat dan potensi yang ada pada dirinya; (4) hubungan positif dengan orang lain, yaitu Kedalaman hubungan yang dimiliki individu dengan orang lain atau orang-orang terdekat; (5) tujuan hidup, yaitu sejauh mana individu merasa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, dan arah; dan (6) penerimaan diri yaitu pengetahuan dan penerimaan yang dimiliki individu tentang dirinya, termasuk kesadaran akan keterbatasan dirinya. Individu dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* apabila memenuhi keenam dimensi tersebut. Jika individu hanya memenuhi

beberapa dimensi saja, maka individu tersebut belum dapat dikatakan memenuhi *psychological well-being*.

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) dukungan nyata, yang berarti bantuan yang diberikan secara langsung yang bersifat fasilitas atau materi; (2) dukungan kepemilikan, yakni perasaan memiliki seseorang yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada saat dirinya menghadapi kesulitan; (3) dukungan harga diri, yaitu individu mendapatkan penghargaan positif dari orang lain yang berkaitan dengan ketrampilan dan kemampuannya; dan (4) dukungan penilaian, yang berarti individu merasa dapat bergantung pada lingkungan untuk mendapatkan petunjuk berupa nasihat, saran ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan. Dukungan sosial dapat terbentuk apabila dukungan yang diberikan berupa dukungan yang nyata, dukungan kepemilikan, dukungan harga diri, dan dukungan penilaian.

#### Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif dan uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas; serta uji hipotesis statistik.

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengkategorisasi tingkatan pada variabel X dan Y. Data yang diperoleh dari Skala *Psychological well-being* dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya masih berupa data ordinal yang terdiri dari kategori sangat sesuai (nilai empat), sesuai (nilai 3), tidak sesuai (nilai 2), dan sangat tidak sesuai (nilai 1). Kategorisasi tersebut akan diubah ke dalam data interval dengan perhitungan manual.

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
--------------	-------

Sangat Tinggi	$X > \mu + 1.5\sigma$
Tinggi	$\mu + 0.5\sigma < X \leq \mu + 1.5\sigma$
Sedang	$\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$
Rendah	$\mu - 1.5\sigma < X \leq \mu - 0.5\sigma$
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1.5\sigma$

Keterangan :

$\mu$  : mean teoritik

$\sigma$  : satuan standar deviasi

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas dan linieritas sebagai prasyarat analisis.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan bantuan program *SPSS for Windows*. Data yang berdistribusi normal memiliki  $\alpha > 0.05$  (Ghozali,2018).

#### 2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel linear secara signifikan atau tidak. Kedua variabel dikatakan linear apabila memiliki  $\alpha > 0.05$  (Ghozali, 2018).

#### 3. Uji hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear dengan bantuan program *SPSS for Windows*. Teknik analisis regresi linear dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memprediksi atau meramalkan nilai variabel kriterium berdasarkan nilai variabel prediktor yang diketahui (Gujarati dalam Ghozali, 2018). Variabel yang meramalkan disebut variabel prediktor (X) yang dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya, sedangkan variabel yang diramalkan disebut variabel kriterium (Y) yang dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*. Hubungan antara variabel X dan Y bersifat searah dan tidak dapat saling mempengaruhi, artinya

variabel X yang menjadi prediktor bagi variabel Y, dan variabel Y tidak bisa menjadi prediktor bagi variabel X.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi prediktor bagi *psychological well-being* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis terbukti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ginting (2015) yaitu dukungan sosial orangtua, pengasuh panti, dan teman sebaya dapat secara bersama-sama menjadi prediktor terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Boyolali.

Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya akan merasa disayangi, diperhatikan, dan dipedulikan oleh teman sebayanya (Ginting, 2015). Dengan begitu, remaja akan mengembangkan sikap yang positif dan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Remaja yang memiliki *psychological well-being* akan dapat berfungsi secara positif dalam mencapai aktualisasi diri dan menjalankan tahapan perkembangannya. Sebaliknya, remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya akan merasa tidak berguna, tidak ada seseorang yang peduli dengannya, dan melihat dirinya secara negatif. Dengan begitu, remaja tidak dapat berkembang secara positif dan tidak dapat mengembangkan dirinya sehingga memiliki *psychological well-being* yang rendah. Remaja yang memiliki *psychological well-being* yang rendah akan kesulitan memilah pengaruh buruk dari lingkungan dan menyebabkan munculnya kenakalan remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* termasuk dalam kategori sedang. Hal itu dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan dari teman sebaya juga termasuk dalam kategori sedang. Diketahui paling banyak siswa memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang ( $174 < X \leq 192$ ) dengan jumlah siswa sebanyak 63 siswa (38.89%). Sejalan dengan tingkat dukungan sosial

teman sebaya yang didapatkan juga berada pada kategori sedang ( $44 < X \leq 51$ ) dengan jumlah siswa sebanyak 84 siswa (51,85%). Hanya 9 siswa (5,56%) yang memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sangat tinggi dan 11 siswa (6,79%) yang mendapatkan dukungan sosial kategori sangat tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa apabila remaja mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, maka remaja akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Sebaliknya, remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya maka remaja akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Dukungan sosial teman sebaya dapat membantu remaja dalam mengembangkan sikap yang positif hingga akhirnya remaja dapat mencapai aktualisasi diri.

Dilihat dari hasil analisis, variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh positif terhadap variabel *psychological well-being* dengan memberikan sumbangsih sebesar 42,4%. Adapun sebesar 57,6% dijelaskan oleh variabel lain di luar Dukungan Sosial Teman Sebaya. Hal itu berarti bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja. Dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 42,4% bagi terbentuknya *psychological well-being* pada remaja. Dengan kata lain, salah satu hal yang dapat dilakukan agar remaja memiliki *psychological well-being* yang baik adalah dengan memberikan dukungan sosial teman sebaya. Remaja dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebayanya apabila ia memiliki teman dekat. Teman dekat cenderung akan memberikan dukungan sosial kepada temannya. Remaja yang tidak memiliki teman dekat cenderung tidak memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Sesuai dengan pendapat Krammer (dalam Himmah, 2015) bahwa individu yang tidak memiliki teman dekat cenderung mempunyai *psychological well-being* yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui bahwa terdapat 57,6% faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja selain dukungan sosial teman sebaya. Hal itu disebabkan karena dukungan sosial teman sebaya bukanlah faktor utama dalam menentukan tingkat *psychological well-being* pada remaja, masih ada faktor-faktor lain seperti faktor demografis (usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi, budaya), faktor kepribadian, dan faktor religiusitas (Himmah, 2015). Individu di usia yang berbeda akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang berbeda pula karena berkaitan dengan tingkat pemahaman individu tersebut dalam memaknai sesuatu. Jenis kelamin akan membentuk perilaku tertentu, dimana perilaku laki-laki dan perempuan berbeda yang akhirnya akan mempengaruhi tingkat *psychological well-being*. Budaya mempengaruhi tingkat *psychological well-being* dimana pada budaya timur lebih tinggi pada dimensi yang berorientasi pada orang lain, sedangkan budaya barat lebih tinggi pada dimensi yang berorientasi pada diri sendiri. Individu yang memiliki kepribadian tertentu akan berpengaruh juga pada dimensi tertentu. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi pula.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Teori *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam *psychological well-being* perempuan. Meskipun penelitian ini hanya melibatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan dilakukan kepada subjek laki-laki dan perempuan, namun hasil penelitian ini masih relevan dengan teori *psychological well-being* dari Ryff dan Keyes (1995). Dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan seperti guru dan teman-teman (Johnson & Johnson dalam Adicandro & Purnamasari, 2011). Sesuai dengan Teori Santrock (2012) bahwa remaja lebih banyak berinteraksi

dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtua, sehingga remaja yang tidak memiliki teman dekat cenderung tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya.

Skor dimensi tertinggi adalah dimensi hubungan yang positif dengan orang lain sebesar 35,77%. Skor dimensi terendah adalah dimensi tujuan hidup sebesar 9,27%. Hasil ini sesuai dengan tugas-tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Gunarsa & Gunarsa dalam Lestari, 2016), yaitu remaja akan menjalin hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan dan mampu berperan secara sosial sesuai dengan peran jenisnya. Pada masa remaja, kesadaran sosial akan semakin tinggi dan menyebabkan munculnya tekanan sosial di setiap harinya (Ginting, 2015). Dengan adanya *psychological well-being*, remaja akan dapat menolak tekanan-tekanan sosial tersebut.

Dimensi tujuan hidup memiliki skor yang rendah karena remaja awal belum berorientasi untuk mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya. Pada remaja awal kebutuhan intimasi juga semakin tinggi (Sullivan dalam Santrock, 2012). Dengan adanya sahabat, remaja tidak akan merasa terlalu tertekan dengan perubahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Sahabat membantu remaja dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang lebih luas. Dukungan sosial dari teman sebaya akan membuat remaja merasa aman dan nyaman. Ketika remaja telah merasakan kenyamanan, merasa disayangi dan dihargai, ia akan dapat mencapai aktualisasi dirinya sehingga tujuan hidupnya akan tercapai.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* pada remaja. Dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi prediktor adanya

psychological well-being pada remaja. Hal itu berarti, remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya akan memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi. Sedangkan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya akan memiliki tingkat psychological well-being yang rendah.

#### *Saran*

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

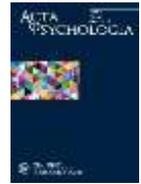
1. Bagi Remaja  
Remaja perlu meningkatkan kesadaran akan tujuan hidup, menyusun cara-cara untuk mencapai tujuan hidup tersebut, dan yakin akan tujuan hidupnya; perlu mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, menunjukkan perasaan kasih sayang kepada orang lain, dan dapat bersikap terbuka dengan orang lain.
2. Guru BK perlu meningkatkan kesadaran siswa tentang tujuan hidup, mengajarkan membuat rancangan tujuan hidup dan cara-cara untuk mencapai tujuan hidup tersebut; perlu memberikan pemahaman kepada siswa untuk mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, dan dapat bersikap terbuka dengan orang lain.
3. Bagi Orangtua  
Orangtua perlu meningkatkan kesadaran anak tentang kebermaknaan hidup dan keyakinan dalam mencapai tujuan hidup; perlu memberikan pemahaman kepada anak untuk mempertahankan hubungan yang saling terpercaya dengan orang lain dan mampu berempati kepada orang lain.
4. Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya sebaiknya memperluas batasan wilayah

generalisasi pada remaja akhir karena penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada remaja awal

#### **Daftar Pustaka**

- Adicondro, N., & Alfi Purnamasari. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Jurnal Humanitas*, 8 (1), 17-27.
- Batubara, A. (2017). Hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* ditinjau dari Big Five Personality pada siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Jurnal Al-Iryad*, 8 (1), 31-41.
- Ginting, D.C.E. (2015). Dukungan sosial orangtua, pengasuh panti, dan teman sebaya sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan di Boyolali. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Himmah, F(2015). Hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Indrawati, Triana. (2017). Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Jurnal Edukasia Islamika*, 2, (1), 77-103.
- Leme, V.B.R., Z.A.P.D.Prette., & Coimbra, S. (2015). Social skills, social support and well-being in adolescents of different family configurations. *Journal of Paideia*, 25(60),9-18.
- Lestari, V. (2016). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri remaja dengan

- orangtua bercerai. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Lucktong, A., Salisbury. T.T., & Chamrathirong, A. (2017). The impact of parental, peer and school attachment on the psychological well-being of early adolescents in Thailand. *International Journal of Adolescence and Youth*, ISSN: 0267-3843, 1-16.
- Murtiningtyas, R. A. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan *psychological well-being* pada remaja. *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, F. & Ramdani. (2014). Ketercapaian tugas-tugas perkembangan remaja dan pendidikan seksual pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2 (3), 37-41.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D & Keyes, L.M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (diterjemahkan oleh Benedictine Wisdyasinta), Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Seymour, N. (2015). *Psychological well-being* in adolescents: planning towards and thinking about the future. *Dissertation in Clinical Psychology*, Royal Holloway. University of London.
- Sucahyo, N. (2017). *Kekerasan bersenjata tajam di kalangan remaja yoga kian memprihatinkan*. Diunduh pada tanggal 18 Oktober 2018 dari [www.voaindonesia.com](http://www.voaindonesia.com)



## Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Hotel di Yogyakarta

Ayudia Kinanti Putri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[ayudiakinanti98@gmail.com](mailto:ayudiakinanti98@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological well being* terhadap komitmen organisasi karyawan pada sebuah hotel di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian ex-post facto. Subjek yang terlibat berjumlah 72 karyawan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala komitmen organisasi dan skala *psychological well being*. Hasil seleksi item menunjukkan bahwa angka korelasi item total berkisar antara 0.267-0.673. Hasil uji reliabilitas instrumen komitmen afektif adalah sebesar 0.794, komitmen berkesinambungan sebesar 0.526, komitmen normatif sebesar 0.755, dan *psychological well being* sebesar 0.917. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, ditemukan bahwa: (1) *Psychological well being* berpengaruh terhadap komitmen afektif, dengan nilai  $r=0.532$  dan  $R^2= 28.3\%$ . (2) *Psychological well being* berpengaruh terhadap komitmen berkesinambungan dengan nilai  $r=0.017$  dan  $R^2= 0.0289\%$ . (3) *Psychological well being* berpengaruh terhadap komitmen normatif dengan nilai  $r=0.120$  dan  $R^2= 1.5\%$ .

**Kata Kunci:** *komitmen organisasi, psychological well being.*

### Abstract

The aim of this research was to know the effect of psychological well being on organizational commitment of the employees in a hotel in Yogyakarta. This research used quantitative approach and included ex-post facto research. Subjects in this research were employees of a hotel in Yogyakarta which amounted 72 employees. Instruments used in this study were organizational commitment scale and psychological well being scale. The result of selection item test showed that the total item correlation values were about 0.267-0.673. The result for affective commitment's reliability test is 0.794, 0.526 for continuance commitment, 0.755 for normative commitment, and 0.917 for psychological well being. Based on regression analysis test, it was found that: (1) psychological well being had effect on affective commitment with  $r= 0.532$  and  $R^2= 28.3\%$ , (2) psychological well being had effect on continuance commitment with  $r= 0.017$  and  $R^2= 0.0289\%$ , (3) and the last psychological well being had effect on normative commitment with  $r= 0.120$  and  $R^2= 1.5\%$ .

**Keywords:** *organizational commitment, psychological well being.*

### Pendahuluan

Sumber daya manusia merupakan aset yang paling berharga nilainya, dan paling penting untuk dimiliki oleh organisasi atau perusahaan (Simamora, 2004). Hal tersebut disebabkan karena sumber daya manusia dapat menggerakkan sumber daya lainnya seperti finansial,

teknologi, peralatan, fasilitas, dan sumber daya fisik lainnya. Peran sumber daya manusia tak terbatas sebagai penggerak sumber daya lainnya saja, melainkan juga berperan secara efektif dan efisien dalam memberikan kontribusi yang berharga seperti usaha, ide, kreativitas, kinerja, hingga kesetiaan demi tercapainya tujuan organisasi. Oleh karena itu, penting bagi

perusahaan untuk memiliki sumber daya manusia atau karyawan yang berkualitas, efektif, dan efisien.

Tella, Ayeni, dan Popoola (dalam Annisa & Zulkarnain, 2013) mengungkapkan bahwa salah satu upaya untuk dapat menjaga efektivitas dan efisiensi karyawan adalah dengan memastikan adanya komitmen organisasi pada diri karyawan tersebut terhadap perusahaan. Komitmen karyawan terhadap organisasi merupakan satu hal yang penting agar perusahaan dapat mempertahankan sumber daya manusianya. Selain itu, dengan memiliki komitmen organisasi, karyawan akan lebih bersemangat dalam bekerja, tidak mudah mengeluh, dan akan mendapatkan kebahagiaan serta kepuasan dalam bekerja, yang bermanfaat bagi kondisi fisik dan psikis karyawan. Karyawan yang memiliki komitmen organisasi yang tinggi terhadap perusahaan akan menghasilkan kinerja yang jauh lebih baik dari ekspektasi (Bragg dalam Gul, 2015). Perilaku-perilaku buruk karyawan yang dapat merugikan perusahaan seperti datang terlambat saat bekerja, membolos, atau bahkan mengundurkan diri dari perusahaan juga akan berkurang.

Komitmen organisasi menurut Allen dan Meyer (1991) adalah suatu keadaan psikologis yang memiliki perasaan dan atau keyakinan mengenai hubungan karyawan dengan organisasi dan memiliki keputusan untuk tetap melanjutkan keanggotaannya dalam organisasi tersebut atas dasar keinginan, kebutuhan, maupun kewajiban. Allen dan Mayer (1997) mengungkapkan bahwa terdapat 3 komponen komitmen organisasi yakni, komitmen afektif, komitmen berkesinambungan, dan komitmen normatif.

Namun, fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan banyaknya permasalahan terkait komitmen organisasi karyawan, terutama dampaknya terhadap turnover. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Hay Group mengenai grafik turnover tingkat dunia dari tahun 2010

hingga 2018 menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan setiap tahunnya (Wonowijoyo & Tanoto, 2018). Peningkatan rata-rata rasio turnover setiap tahunnya mencapai lebih dari 20%. Survei lain yang dilakukan oleh konsultan sumber daya terkemuka Watson Wyatt dengan tema Work Indonesia 2004/2005 di Indonesia dan Asia, menemukan fakta bahwa sebanyak 57% karyawan di Asia Pasifik yang memilih untuk tetap bertahan di perusahaan tempatnya bekerja, dan hanya sebanyak 35% karyawan di Indonesia yang ingin bertahan di perusahaan (Anonim, 2005). Data tersebut diperkuat dengan hasil laporan Michael Page Indonesia pada tahun 2015, yang menunjukkan hampir 72% responden menyatakan keinginannya untuk mengubah pekerjaan mereka dalam kurun waktu 12 bulan (Wonowijoyo dan Tanoto, 2018). Survei yang dilakukan Dale Carnegie Indonesia melalui studi bertajuk Employee Engagement Among Millennials pada tahun 2016, menunjukkan bahwa hanya sebanyak 25% karyawan generasi milenial yang terlibat sepenuhnya atau berkomitmen dengan perusahaan (Anonim, 2017).

Terdapat berbagai faktor yang mampu mempengaruhi komitmen organisasi karyawan, salah satunya adalah *psychological well being* (Annisa & Zulkarnain, 2013). *Psychological well being* merupakan salah satu konsep yang dimiliki psikologi positif, yang berfokus pada pemaksimalan potensi-potensi positif individu. Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well being* sebagai sebuah kondisi individu yang memiliki beberapa kemampuan yakni, kemampuan menerima diri beserta masa lalunya, hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuan menentukan tindakannya sendiri, kemampuan mengendalikan lingkungannya agar sesuai dengan kondisi yang dimilikinya, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, dan mengembangkan potensi diri secara berkesinambungan dan menghadapi tantangan atau tugas baru.

Penelitian ini memfokuskan hubungan komitmen organisasi dengan *psychological well being* yang dimiliki karyawan tersebut. Penelitian ini menarik dan penting untuk dilakukan dikarenakan analisis komitmen organisasi pada karyawan dilakukan dengan menggunakan sumbangan ilmu psikologi positif, yang berfokus pada memaksimalkan potensi-potensi positif yang dimiliki karyawan, dan bukan hanya berfokus dan bergantung pada potensi-potensi atau faktor-faktor organisasi seperti gaji, kompensasi, fasilitas, lingkungan perusahaan, dan lain-lain. Jika tingginya komitmen organisasi karyawan hanya bergantung dan mengandalkan potensi-potensi organisasi, maka akan sulit bagi perusahaan-perusahaan yang baru saja berdiri, atau bagi perusahaan-perusahaan yang sedang mengalami masalah (seperti masalah keuangan misalnya) dalam menciptakan komitmen organisasi pada karyawan. Hal tersebut dikarenakan perusahaan-perusahaan yang demikian akan kesulitan memenuhi kebutuhan-kebutuhan karyawan melalui potensi-potensi organisasi, sehingga akan menyebabkan karyawan merasa tidak puas hingga akhirnya memutuskan untuk tidak berkomitmen dan keluar dari perusahaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dan tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *psychological well being* terhadap komitmen organisasi karyawan di sebuah hotel di Yogyakarta, yang selanjutnya disebut Hotel X pada artikel ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah memperkaya kajian konsep *psychological well being* dan komitmen organisasi karyawan, baik untuk perusahaan, karyawan, peneliti selanjutnya, maupun para pembaca.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan penelitian ex-post facto.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Hotel X di Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan tanggal 7-23 Januari 2019 di Hotel X Yogyakarta. Penelitian ini selesai ditulis pada tanggal 8 Maret 2019.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah karyawan tetap di Hotel X Yogyakarta yang berjumlah 72 karyawan. Subjek penelitian ini melibatkan satu populasi atau seluruh karyawan tetap Hotel X Yogyakarta (72 karyawan).

### *Prosedur Penelitian*

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyebaran instrumen (skala komitmen organisasi dan skala *psychological well being*) kepada 72 karyawan Hotel X Yogyakarta. Tahap selanjutnya adalah seleksi item dan reliabilitas. Seleksi item dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS dan melihat angka korelasi item total. Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total biasanya menggunakan batasan  $\geq 0.30$ . Namun, pada penelitian ini kriteria batasan angka korelasi item total diturunkan menjadi  $\geq 0.25$ . Hal tersebut sesuai pendapat Azwar (2016) bahwa kriteria batasan angka korelasi item total tersebut dapat diturunkan sedikit batasannya menjadi  $\geq 0.25$  apabila jumlah item yang terseleksi masih belum mencukupi (Azwar, 2016).

### *Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data*

Data diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui 2 instrumen penelitian yang disebar peneliti kepada 72 karyawan Hotel X Yogyakarta. Adapun instrumen yang digunakan yakni skala komitmen organisasi dan skala *psychological well being*. Skala komitmen organisasi terdiri atas 27 item, sedangkan skala *psychological well being* terdiri

atas 51 item. Masing-masing subjek mengisi item-item tersebut (dalam kurun waktu kurang lebih 1 minggu), kemudian skala tersebut dikembalikan ke peneliti.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis.

Analisis deskriptif meliputi analisis deskriptif karakteristik subjek dan analisis deskriptif kategori variabel. Uji hipotesis dilakukan dengan melalui analisis regresi sederhana.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terkait karakteristik subjek, diperoleh data sebagai berikut :

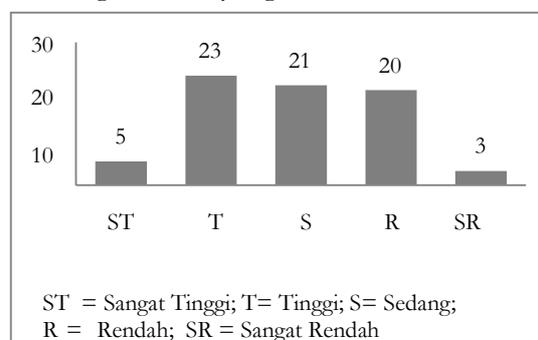
Tabel 1. Analisis Deskriptif

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Usia (tahun)</b>		
<20	1	1.6%
20-30	34	53.1%
30-40	21	32.8%
>40	8	12.5%
<20	1	1.6%
Total	64	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	49	71%
Perempuan	20	29%
Total	69	100%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMP Sederajat	1	1.5%
SMA Sederajat	41	63.1%
D1	5	7.7%
D3	7	10.8%
D4	2	3.1%
S1	9	13.8%
Total	65	100%
<b>Lama Kerja</b>		
<1 tahun	13	19.7%
1-2 tahun	24	36.4%
2-3 tahun	8	12.1%
3-4 tahun	19	28.8%
>4 tahun	2	3%

Total	66	100%
-------	----	------

Tidak semua responden menyebutkan deskripsi diri secara lengkap. Terdapat beberapa responden yang tidak mengisi salah satu deskripsi, baik dari kolom usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan lama bekerja sehingga total jumlah subjek di masing-masing karakteristik juga berbeda.

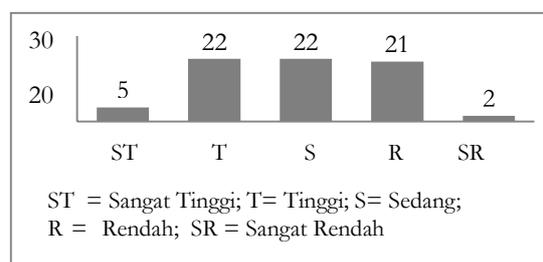
1. Sementara itu, berdasarkan analisis deskriptif tiap variabel diperoleh data sebagai berikut: 1. Komitmen afektif memiliki rerata 37.9 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 4.1, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah



sebagai berikut:

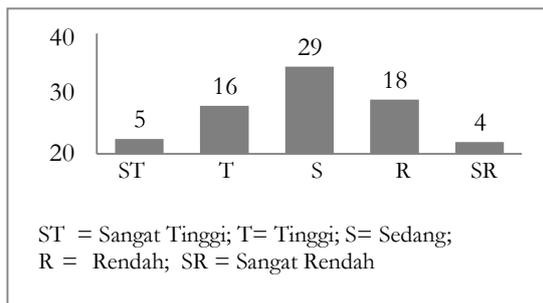
Gambar 1: Kategorisasi Komitmen Afektif

2. Komitmen berkesinambungan memiliki nilai rerata 10.1 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 1.6, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:



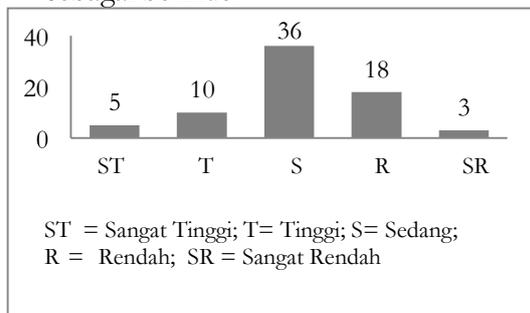
Gambar 2: Kategorisasi Komitmen Berkesinambungan

3. Komitmen normatif memiliki nilai rerata 19.4 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 3.8, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:



Gambar 3: Kategorisasi Komitmen Normatif

4. *Psychological well being* memiliki nilai rerata 148.25 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 14, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:



Gambar 4: Kategorisasi *Psychological well being*

Hasil analisis deskriptif komitmen afektif menunjukkan bahwa sebagian besar atau mayoritas subjek memiliki tingkat komitmen afektif yang cenderung tinggi, yakni sebanyak 23 subjek atau sekitar 32%. Komitmen afektif merupakan bentuk komitmen yang tercipta karena adanya kelekatan atau kedekatan emosional terhadap perusahaan (Allen & Meyer, 1997). Karyawan yang memiliki komitmen afektif cenderung memiliki keinginan untuk menjalin hubungan yang lebih erat dan dekat dengan perusahaan, termasuk dengan sumber daya manusia yang ada di dalamnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu karyawan di Departemen HRD, Hotel X Yogyakarta memang memiliki iklim kekeluargaan yang cukup baik. Hubungan kerjasama maupun

hubungan pribadi antara rekan sesama karyawan maupun antara atasan dengan bawahan adalah sangat baik. Perusahaan pun juga dianggap dapat memperlakukan karyawan dengan baik. Hal tersebut dibuktikan dengan bentuk perhatian perusahaan yang memberikan fasilitas penunjang kesehatan (misal: vitamin, obat-obatan) bagi tiap-tiap departemen, serta pembuatan kebijakan perusahaan yang cenderung tidak menimbulkan kerugian ataupun keresahan pada karyawan. Hal-hal tersebut mampu mempengaruhi rasa kedekatan dan kelekatan emosional karyawan terhadap perusahaan, sehingga tingkat komitmen afektif yang dimiliki oleh mayoritas karyawan Hotel X Yogyakarta adalah cenderung tinggi.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa mayoritas karyawan memiliki masa kerja kurang lebih 1-2 tahun (masih cukup singkat). Hal ini berarti tidak perlu waktu lama bagi Hotel X Yogyakarta dalam menciptakan kelekatan emosional atau komitmen afektif pada karyawannya.

Hasil analisis deskriptif komitmen berkesinambungan menunjukkan bahwa sebagian besar atau mayoritas subjek memiliki tingkat komitmen berkesinambungan yang cenderung tinggi, yakni sebanyak 22 subjek atau sekitar 30%. Komitmen berkesinambungan merupakan bentuk komitmen karyawan atas dasar pertimbangan untung dan rugi terkait biaya (Allen & Meyer, 1997). Dengan kata lain, karyawan yang memiliki komitmen berkesinambungan cenderung bertahan untuk bekerja di perusahaan karena kepentingan ekonomi seperti, gaji yang memadai maupun sebagai bentuk usaha agar tetap mampu memenuhi kebutuhan. Selain itu, besarnya kontribusi atau investasi yang diberikan oleh karyawan terhadap perusahaan pun juga akan mempengaruhi komitmen berkesinambungan. Semakin banyak kontribusi atau investasi yang diberikan, maka semakin berat karyawan untuk meninggalkan perusahaan, dikarenakan khawatir merasa rugi. Besarnya kontribusi

yang mampu diberikan karyawan dipengaruhi pula oleh masa kerja karyawan. Semakin lama karyawan bekerja di suatu perusahaan, maka semakin banyak pula kontribusi dan investasi yang diberikan karyawan tersebut terhadap perusahaan (Mathieu & Zajac, 1990).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki masa kerja yang masih terbilang singkat yakni 1-2 tahun. Hal tersebut akan menyebabkan sulitnya menciptakan komitmen berkesinambungan yang cenderung tinggi pada karyawan.

Namun di sisi lain, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu karyawan di Departemen HRD, Hotel X memberikan kesejahteraan (dari sisi ekonomi) kepada karyawannya dengan cukup baik. Hal tersebut dikarenakan pihak hotel dianggap memberikan imbalan (terutama gaji) yang cukup dan sebanding dengan usaha atau kerja keras dari rekan-rekan karyawan. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil survei (melalui angket terbuka) yang dilakukan terhadap para karyawan, bahwa sebagian besar karyawan tidak ada yang mengeluhkan permasalahan gaji. Imbalan yang cukup dan adil tersebut dapat menjadi alasan karyawan memiliki tingkat komitmen berkesinambungan yang tinggi, yakni karena karyawan tidak ingin merasa rugi dengan kehilangan kesempatan mendapatkan imbalan yang cukup baik yang telah diberikan oleh pihak hotel. Selain itu, berdasarkan hasil survei (melalui angket terbuka) yang dilakukan peneliti pun ditemukan fakta bahwa beberapa karyawan memilih untuk bertahan di bekerja di hotel agar tetap dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dengan baik. Kedua hal tersebut, yakni masa kerja yang masih terbilang singkat dan imbalan dalam bentuk ekonomi yang cukup baik, yang mampu menyebabkan mayoritas tingkat komitmen berkesinambungan subjek berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif komitmen normatif menunjukkan bahwa sebagian besar atau mayoritas subjek memiliki tingkat komitmen normatif yang

sedang, yakni sebanyak 29 subjek atau sekitar 40%. Komitmen normatif merupakan bentuk komitmen karyawan terhadap perusahaan atas dasar rasa wajib untuk melakukannya (Allen dan Meyer, 1997). Karyawan dengan tingkat komitmen normatif yang cukup tinggi akan memiliki perasaan bertanggungjawab untuk tetap bertahan di perusahaan, karena kebaikan yang selama ini telah diberikan oleh perusahaan.

Berdasarkan hasil survei (melalui angket terbuka) yang dilakukan peneliti terhadap karyawan, menunjukkan bahwa beberapa karyawan akan mempertimbangkan dan atau menerima tawaran kerja dari perusahaan lain, jika itu lebih menarik dan menguntungkan. Hal tersebut tentu kurang sejalan dengan konsep komitmen normatif yang memiliki salah satu indikator yakni tidak tertarik dengan tawaran kerja dari perusahaan lain. Indikator lain dari komitmen normatif adalah ingin menghabiskan sisa karir di perusahaan.

Namun di sisi lain, menurut hasil survei (melalui angket terbuka) yang dilakukan peneliti, beberapa karyawan juga memiliki keinginan kuat untuk bertahan di perusahaan apapun dan bagaimanapun kondisi perusahaan. Hal tersebut dikarenakan karyawan merasa tidak ingin lari dari masalah ataupun kesulitan yang sedang dihadapi oleh perusahaan, dan ingin terus mengupayakan yang terbaik agar perusahaan dapat terlepas dari kesulitan dan ingin sukses bersama perusahaan.

Selain itu, pada penelitian ini ditemukan bahwa lama bekerja adalah 1-2 tahun. Tingkat komitmen yang masuk ke dalam kategori sedang tersebut dapat saja terjadi dikarenakan masa kerja yang masih terbilang singkat. Oleh karena itu, hal-hal tersebut dapat menjadi alasan atau jawaban atas tingkat komitmen normatif dalam kategori sedang yang dimiliki oleh mayoritas karyawan Hotel X Yogyakarta.

Hasil analisis deskriptif variabel *psychological well being* menunjukkan bahwa sebagian besar atau mayoritas subjek

memiliki tingkat *psychological well being* yang sedang, yakni sebanyak 36 subjek atau sekitar 50%. *Psychological well being* merupakan bentuk perasaan puas dan sejahtera dengan berfokus pada pengoptimalan potensi atau kemampuan yang ada dalam diri individu. Individu dengan tingkat *psychological well being* yang cukup tinggi akan menyadari keberadaan dan kebermaknaannya, sehingga dapat mengubah tantangan yang sedang dihadapi menjadi kesempatan untuknya menunjukkan aktualisasi diri (Ilhamuddin, Muslihati, & Handarini, 2017).

Berdasarkan hasil survei (melalui angket terbuka) yang dilakukan peneliti, sebagian besar karyawan senantiasa ingin mengeluarkan dan mengoptimalkan kemampuan-kemampuan positif yang dimilikinya dalam bekerja. Namun di sisi lain, berdasarkan hasil survei (melalui angket terbuka) ditemukan juga bahwa terdapat beban kerja dirasakan oleh beberapa karyawan, seperti tuntutan tugas dari perusahaan maupun jam kerja yang terkadang melebihi batas atau *over time*. Karyawan memiliki keinginan kuat untuk mengoptimalkan kemampuan dalam bekerja, tetapi di sisi lain ada juga beberapa beban kerja yang dirasakan oleh beberapa karyawan.

Selain itu, pada penelitian ini juga ditemukan data bahwa mayoritas subjek memiliki usia 20-30 tahun (usia dewasa awal), berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki pendidikan terakhir SMA sederajat. Faktor usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir dianggap dapat mempengaruhi tingkat *psychological well being* individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* pada subjek usia dewasa madya lebih tinggi dibanding pada subjek usia dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) menunjukkan tingkat *psychological well being* pada perempuan lebih besar daripada tingkat *psychological well being* pada laki-laki. Terakhir, menurut Batubara (2017), tingkat pendidikan yang tinggi mampu mempengaruhi tingkat *psychological well being*, akan tetapi mayoritas subjek penelitian

ini memiliki pendidikan terakhir SMA sederajat bukan tingkat diploma maupun sarjana. Hal-hal tersebut dapat menjadi alasan atau jawaban atas tingkat *psychological well being* dalam kategori sedang yang dimiliki oleh mayoritas karyawan Hotel X Yogyakarta.

Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui analisis regresi sederhana, ditemukan fakta bahwa: (1) *psychological well being* memiliki pengaruh terhadap komitmen afektif, dengan nilai  $r = 0.532$  dan  $R^2 = 0.283$  atau 28.3%, (2) *psychological well being* memiliki pengaruh terhadap komitmen berkesinambungan, dengan nilai  $r = 0.017$  dan  $R^2 = 0.000289$  atau 0.0289%, dan (3) *psychological well being* memiliki pengaruh terhadap komitmen normatif, dengan nilai  $r = 0.120$  dan  $R^2 = 0.015$  atau 1,5%.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological well being* memiliki pengaruh terhadap komitmen organisasi, baik itu komitmen afektif, berkesinambungan, maupun normatif. Namun, ada sedikit perbedaan yakni *psychological well being* mampu mempengaruhi komitmen afektif dalam kategori sedang.

Alasan *psychological well being* dapat mempengaruhi komitmen afektif dalam kategori sedang adalah karena komitmen afektif sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor internal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi komitmen afektif adalah karakteristik individu (Kaswan, 2012). Karakteristik individu berkaitan dengan sikap, minat, kebutuhan, maupun kemampuan dimiliki individu tersebut (Ananda & Sunuharyo, 2018). Hal tersebut selaras dengan konsep *psychological well being* yang merupakan salah satu bentuk kemampuan ataupun potensi yang dapat dimiliki oleh individu.

Selanjutnya, *psychological well being* memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap komitmen berkesinambungan. Alasan *psychological well being* hanya mampu memberikan pengaruh yang sangat rendah terhadap komitmen berkesinambungan adalah karena

komitmen berkesinambungan merupakan bentuk komitmen yang mempertimbangkan untung rugi atau kebutuhan ekonomi karyawan (Allen & Meyer, 1997). Karyawan yang memiliki komitmen berkesinambungan cenderung memilih bertahan bekerja di perusahaan karena akan mendapatkan keuntungan (seperti penghargaan), dan tanpa mengidentifikasi atau mengenali dengan baik nilai-nilai dan tujuan organisasi (Andrew, 2017). Hal tersebut berarti bahwa komitmen berkesinambungan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar individu atau karyawan tersebut.

*Psychological well being* juga memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap komitmen normatif. Alasan *psychological well being* hanya mampu memberikan pengaruh yang sangat rendah terhadap komitmen normatif adalah karena komitmen normatif merupakan bentuk komitmen karyawan atas dasar perasaan wajib (bertanggung-jawab) untuk tetap bertahan di perusahaan (Allen & Meyer, 1997). Komitmen normatif lebih dipengaruhi oleh keinginan balas jasa, dan respek sosial, budaya, atau agama (Kaswan, 2012). Hal tersebut kurang selaras dengan konsep *psychological well being* yang berfokus pada kesejahteraan dan pengoptimalan potensi-potensi atau kemampuan diri.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh beberapa kesimpulan. Kesimpulan-kesimpulan tersebut yakni terbukti bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap komitmen afektif, dengan nilai  $r=0,532$  dan  $R^2=0,283$  atau 28,3%. Nilai  $r=0,532$  masuk ke dalam kategori sedang atau moderat. Artinya, *psychological well being* cukup baik dalam memberikan pengaruh terhadap komitmen afektif.

Selanjutnya, *psychological well being* juga terbukti memiliki pengaruh terhadap komitmen berkesinambungan, dengan nilai

$r=0.017$  dan  $R^2=0.000289$  atau 0.0289%.

Nilai  $r=0.017$  masuk ke dalam kategori sangat rendah. Tingkat pengaruh yang tergolong sangat rendah tersebut menandakan bahwa *psychological well being* memiliki pengaruh yang tidak berarti terhadap komitmen berkesinambungan.

Terakhir, *psychological well being* terbukti memiliki pengaruh terhadap komitmen normatif, dengan nilai  $r=0.120$  dan  $R^2=0.015$  atau 1.5%. Nilai  $r=0.120$  masuk ke dalam kategori sangat rendah. Tingkat pengaruh yang tergolong sangat rendah tersebut menandakan bahwa *psychological well being* memiliki pengaruh yang tidak berarti terhadap komitmen normatif.

### Saran

#### a. Bagi Perusahaan

Pada penelitian ini ditemukan fakta bahwa terdapat pengaruh yang positif variabel *psychological well being* terhadap komitmen organisasi. Oleh karena itu, diharapkan perusahaan dalam ke depannya lebih memperhatikan potensi-potensi positif seperti *psychological well being* yang dimiliki karyawan. Perusahaan dapat melakukannya seperti dengan cara mencari informasi mengenai tinggi atau rendahnya tingkat *psychological well being* yang dimiliki calon karyawan ataupun karyawannya melalui proses asesmen seperti tes psikologis dan lain sebagainya.

#### b. Bagi Karyawan

Pada penelitian ini ditemukan fakta bahwa tingkat *psychological well being* dan komitmen normatif yang dimiliki karyawan masih berada di dalam kategori sedang. Oleh karena itu, karyawan diharapkan dapat meningkatkan *psychological well being* dan komitmen normatif agar dapat bekerja secara efektif dan efisien, sehingga mampu mencapai kesuksesan bersama dengan perusahaan. Faktor yang dapat mempengaruhi untuk meningkatkan tingkat *psychological well being* misalnya adalah meningkatkan hubungan sosial, baik dengan lingkungan keluarga,

teman, maupun masyarakat (Keyes dan Waterman, 2003). Adapun faktor yang dapat mempengaruhi untuk meningkatkan tingkat komitmen normatif antara lain adalah meningkatkan rasa kesadaran diri untuk melakukan balas jasa terhadap perusahaan, meningkatkan rasa respek sosial, budaya, maupun agama (Kaswan).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dinilai dapat lebih mempengaruhi dan memberikan kontribusi besar terhadap komitmen organisasi, misalnya: kepribadian, karakteristik individu, dan lain-lain. Selain itu, jika peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian komitmen organisasi dengan menggunakan teori Allen dan Meyer, maka disarankan saat pembuatan skala psikologi, item-item yang diuji cobakan lebih diperbanyak. Hal tersebut dimaksudkan agar peneliti selanjutnya memiliki probabilitas dalam memilih item (dikarenakan proses uji validitas dan reliabilitas dilakukan secara terpisah pada tiap-tiap komponen). Terakhir, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil sampel penelitian yang lebih banyak jumlahnya, agar penelitian yang dilakukan dapat memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang lebih baik.

### Daftar Pustaka

- Andrew, A. (2017). Employees' commitment and its impact on organizational commitment, *AJEBA*, 5(2), 67-76.
- Annisa., & Zulkarnain. (2013). Komitmen terhadap organisasi ditinjau dari kesejahteraan psikologis pekerja. *Insan*, 15(01), 54-62.
- Anonim. (2005). Membedah pandangan karyawan Indonesia. Portal HR. <https://portalhr.com/people-management/employee-relations/membedah-pandangan-karyawan-indonesia/>) diakses pada tanggal 29 Oktober 2018 pukul 22.25WIB.
- Anonim. (2017). Dale Carnegie: Hanya 25 Persen Milenial Terlibat Sepenuhnya dengan Perusahaan. *Warta Ekonomi*. (<https://m.wartaekonomi.co.id/berita/a159360/dale-carnegie-hanya-25-persen-milenial-terlibat-sepenuhnya-dengan-perusahaan.html>) diakses pada tanggal 29 Oktober 2018 pukul 22.30 WIB.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, A. (2017). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well being ditinjau dari big five personality pada siswa SMA Negeri 6Binjai. *Jurnal Al Iryad*, VIII(1), 31-41.
- Chungtai, A.A., & Zafar, S. (2006). Antecedents and consequences of organizational commitment among Pakistani University Teachers. *Applied H.R.M. Research*, 11(1), 36-64.
- Gul, Z. (2015). Impact of employee commitment on organizational development. *FWU Journal of Social Sciences*, 9(2), 117-124.
- Kaswan. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Keunggulan Bersaing Organisasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Keyes, C.L.M., & Waterman, M.B. (2003). *Dimensions of Well Being and Mental Health in Adulthood*, in M.H. Bornstein and L. Davidsons (eds) *Well Being: (Positive Development Across The Life Course)* 487-491. United Kingdom: Taylor & Francis e- Library.
- Mathieu, J.E., & Zajac, D.M. (1990). A review and meta-analysis of the

antecedents, correlates,  
consequences of organizational  
commitment. *Psychological Bulletin*, 108(2),  
171-194.

Meyer, J.P., & Allen, N.J. (1991). A three-  
component conceptualization of  
organizational commitment. *Human  
Resource Management Review*, 1, 61-89.

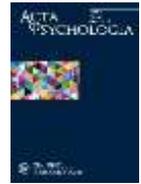
Meyer, J.P., & Allen, N.J. (1997). *Commitment  
in the workplace: theory, research, and application*.  
United States of America: Sage  
Publication.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or  
is it? Explorations on the meaning of  
psychological well being. *Journal of  
Personality and Social Psychology*, 67(6), 1069-  
1081.

Sherlywati. (2015). Komitmen  
organisasional dan *authentic happiness*:  
Studi Kasus Karyawan Pada Sebuah  
Organisasi Bisnis Ritel di Kota  
Yogyakarta. *Jurnal Administrasi Bisnis*,  
11(1), 33-60.

Simamora, H. (2004). *Manajemen sumber daya  
manusia (edisi III)*. Yogyakarta: STIE  
YKPN

Wonowijoyo, S.M.T., & Tanoto, S.R.  
(2018). Pengaruh organizational  
commitment dan kepuasan kerja  
terhadap turnover intention di PT.  
Kediri Matahari Corn Mills. *Agora*,  
6(1), 1-9.



## Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Melalui *Online Shop* pada Mahasiswi

*Hergita Syi Vadila Sudarisman*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[shergita26@yahoo.com](mailto:shergita26@yahoo.com)

### Abstrak

Kemudahan dalam melakukan belanja secara online memberikan cara baru pada konsumen dalam membeli barang, sehingga hal ini dapat lebih mempermudah konsumen dalam melakukan transaksi dan cenderung berperilaku konsumtif. Sementara itu, kontrol diri merupakan hal penting untuk mengendalikan perilaku konsumtif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui online shop pada mahasiswi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 sebanyak 130 mahasiswi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala perilaku konsumtif melalui online shop yang terdiri dari 26 item dengan reliabilitas sebesar 0.966 serta skala kontrol diri yang terdiri dari 15 item dengan reliabilitas sebesar 0.920. Hasil analisis data menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui online shop pada mahasiswi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016, dengan nilai korelasi sebesar -0.861 dan signifikansi  $p < 0.05$  yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku konsumtif melalui online shop, begitu pula sebaliknya.

**Kata Kunci:** *kontrol diri, perilaku konsumtif, online shop, mahasiswi*

### Abstract

The ease of online-shopping provided a new way for consumers to buy goods, which makes it easier for them to make transactions and increases the tendency to be consumptive. However, self control is an important factor for controlling consumptive behavior. This study aims to examine the relationship between self-control and consumptive behavior through online-shopping for college students. This study used a quantitative research approach. The sample in this study were 130 female students of Yogyakarta State University and were taken by simple random sampling. This research instrument used two scales, namely Online Shopping Scale and Self Control Scale. Online Shopping Scale was a 26-items scale with a reliability of 0.966 and the self-control scale, a 15-items scale with reliability of 0.920. The results of data analysis using Pearson Product-Moment showed that there was a relationship between self-control and consumptive behavior through online-shopping in Yogyakarta State University students class of 2016 student, with a correlation value of -0.861 and a significance of  $p < 0.05$ , means the lower the self-control, the higher the consumptive behavior through online-shopping for college students, and vice versa.

**Keywords:** *self-control, consumptive behaviour, online-shopping*

### Pendahuluan

Kecenderungan manusia untuk melakukan konsumsi tiada batas, membeli sesuatu yang berlebihan atau secara tidak terencana merupakan definisi dari perilaku konsumtif.

Sejak dulu hingga kini, tidak dapat dipungkiri bahwa penampilan merupakan salah satu hal yang seringkali mendapat perhatian, khususnya bagi seorang remaja. Menurut Imawati (2013), Terbentuknya perilaku

konsumtif pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Perilaku konsumtif ini tidak hanya berdasarkan pada kebutuhan, namun juga didorong oleh hasrat dan keinginan. Saat ini perilaku konsumen bukan hanya berdasarkan untuk memenuhi kebutuhan, tetapi juga berdasarkan dorongan untuk mendapatkan suatu sensasi, tantangan, kegembiraan, sosialisasi, dan menghilangkan stres. Selain itu memberikan pengetahuan baru tentang perkembangan *trend* dan model baru serta untuk menemukan barang yang baik dan bernilai bagi pembeli. Sumartono (dalam Fransisca, 2005) menyebutkan bahwa mode rambut, pakaian, musik dan teknologi baru seperti telepon genggam dikatakan sebagai tren yang dianggap dapat mewakili simbol gaya hidup baru dan lambang *prestise* dari penampilan masyarakat modern.

Menurut Loudon dan Bitta (1993) remaja adalah sekelompok orang yang mudah terpengaruh oleh pola konsumsi barang yang berlebihan di antaranya pada sektor *fashion*, teknologi, dan makanan. Selain itu pada usiaremaja merupakan usia orientasi konsumtif, artinya usia remaja merupakan wujud ekspresi dari perilaku eksperimental untuk mencoba hal-hal baru. Hal tersebut didukung oleh pendapat Erickson (dalam Alwisol 2008), dimana usaha mencari suatu hal yang baru tersebut disebut sebagai usaha mencari jati diri mereka.

Teknologi yang berkembang memberi dampak bagi remaja. *Gadget* canggih dan internet membuat remaja mudah untuk mengakses segala informasi di internet. Produsen dan pebisnis pun semakin banyak menawarkan produknya melalui internet. Konsumen dapat membeli produk melalui internet ini lah yang kemudian disebut belanja *online*. Belanja *online* merupakan bentuk berbelanja baru yang tidak memerlukan komunikasi tatap muka secara langsung melainkan dapat dilakukan secara terpisah dimanapun dan kapanpun (Saragih & Ramdhany, 2012).

Dewasa ini, teknologi mengalami perkembangan yang pesat dalam segala

bidang. Salah satu bidang yang mengalami kemajuan pesat adalah bidang sosial media. Penggunaan internet sebagai media akses saat ini telah mendapatkan daya tarik sebagai alat pemasaran yang paling cepat dan revolusioner. Kemajuan tersebut dimaksudkan untuk pemenuhan kebutuhan manusia yang semakin beragam. Kemajuan yang sangat dirasakan perbedaannya adalah adanya situs *World Wide Web* (WWW) yang telah menghasilkan penciptaan bentuk baru dalam transaksi jual beli secara *online*. Kini perkembangan teknologi internet memungkinkan konsumen untuk membeliproduk atau jasa dari *online shop* dan informasi mengenai produk dapat dilihat dari internet (Megawati & Farida, 2014).

Peneliti melakukan survei mengenai alasan konsumen berbelanja melalui *online shop* yang dilakukan pada 18 mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 20 Oktober 2018. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai kategori produk apa saja yang dibelike ketika melakukan berbelanja melalui *online shop*, 14 dari 18 orang atau 77,78% responden menjawab bahwa kategori yang biasa dibeli ketika berbelanja *online shop* yaitu kategori *fashion*. Dari jawaban responden juga menjelaskan bahwa produk dari kategori *fashion* yang dibeli adalah pakaian, sepatu, tas, aksesoris, dan juga kerudung. Dalam wawancara tersebut juga responden diminta untuk memberikan alasan mengapa memilih berbelanja melalui *online shop*.

Dari hasil jawaban responden, maka dari jawaban tersebut ditemukan bahwa responden memilih berbelanja melalui *online shop* dikarenakan lebih efisien waktu dan tenaga serta harga yang ditawarkan lebih murah dibandingkan dengan di toko. Ketika membeli melalui *online shop*, konsumen merasa lebih praktis dan juga efisien dikarenakan tidak perlu untuk menyediakan waktu untuk mengunjungi toko ketika sedang sibuk. Berbelanja melalui *online shop* juga sudah terdapat detail mengenai ukuran, bahan, dan warna serta ulasan mengenai

produk, sehingga konsumen cukup mendapat informasi lengkap mengenai produk yang akan dibelinya tanpa harus datang ke toko secara langsung. Proses pembayaran dan pemesanan juga lebih cepat dan juga praktis, sehingga konsumen saat ingin berbelanja bisa dilakukan dimana dan kapan saja. Konsumen juga merasa tidak perlu mengeluarkan biaya ekstra untuk membayar bensin dan juga parkir. Berbelanja *online* juga seringkali menawarkan adanya potongan harga atau diskon kepada konsumen, selain itu juga terdapat promosi yang menarik seperti pembelian gratis produk dan juga pembebasan biaya pengiriman. Hal tersebut membuat berbelanja melalui *online shop* menjadi lebih murah dirasakan oleh konsumen dan membuat konsumen secara berkala berbelanja melalui *online shop* dibandingkan dengan di toko.

Responden juga diminta untuk menceritakan mengenai pengalaman saat mereka berbelanja melalui *online shop*. Pengalaman yang diceritakan responden adalah ketika diamembeli pakaian melalui *online shop* dikarenakan melihat penawaran potongan harga sebanyak 20%, sehingga membuat responden tersebut tertarik untuk membeli pakaian itu walaupun sebenarnya tidak terlalu membutuhkannya, kemudian responden lain juga bercerita pengalamannya melalui *online shop*, yaitu saat responden berbelanja dua pakaian namun dikarenakan adanya penawaran gratis biaya pengiriman barang maka responden langsung berniat untuk menambah pembelian barang agar mendapat bonus tersebut. Responden mengatakan bahwa seringkali mereka lebih memilih berbelanja melalui *online shop* dikarenakan penawaran potongan harga dan juga gratis biaya pengiriman serta proses berbelanja yang lebih efisien sehingga bisa dilakukan kapan dan dimana saja. Selain pengalaman yang baik, responden juga bercerita mengenai pengalaman buruk yang dialami ketika berbelanja online, yaitu adanya perbedaan barang yang diterima dengan barang yang dipesan, kemudian waktu kedatangan barang

tidak sesuai dengan estimasi pengiriman sehingga membuat responden menunggu waktu yang lama.

Kemudahan dalam melakukan belanja secara *online* memberikan cara baru pada konsumen dalam membeli barang, sehingga hal ini dapat lebih mempermudah konsumen dalam melakukan transaksi dan cenderung berperilaku konsumtif. Menurut Averill (1973), adanya kontrol diri menjadikan individu dapat mengarahkan, mengontrol, dan mengatur perilakunya dengan kuat yang pada akhirnya dapat menuju pada konsekuensi positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang kuat, maka akan mampu membuat pertimbangan prioritas dalam membeli, memilih antara yang sesuai dengan kebutuhan dan yang tidak. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang lemah maka akan membeli suatu barang tanpa mempertimbangkan prioritasnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menyadari bagaimana pentingnya penelitian ini sebagai manfaat yang dapat digunakan untuk memperkaya kajian pustaka bagi ilmu Psikologi Konsumen, mengenai bagaimana kontrol diri dapat mempengaruhi perilaku konsumtif berbelanja *online* serta sebagai referensi bagi remaja dalam melakukan pembelanjaan melalui *online shop* serta dapat tetap menjaga kontrol diri yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Melalui *Online shop* pada Mahasiswa.

## **Metode Penelitian**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penulisan penelitian dilakukan mulai tanggal 19 Oktober 2018. Selanjutnya, pada tanggal 4-27 Februari 2019 dilakukan proses

pengambilan data di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini selesai ditulis pada tanggal 22 Maret 2019.

#### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 yang berjumlah 645 mahasiswi. Subjek penelitian ini melibatkan 20% dari keseluruhan populasi yaitu 130 mahasiswi.

#### *Prosedur*

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyebaran instrumen (skala kontrol diri dan skala perilaku konsumtif melalui *online shop*) kepada 130 mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Tahap selanjutnya adalah seleksi item dan reliabilitas. Seleksi item dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS dan melihat angka korelasi item total. Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total biasanya menggunakan batasan  $\geq 0,30$ . Namun, pada penelitian ini kriteria batasan angka korelasi item total diturunkan menjadi  $\geq 0,25$ . Hal tersebut sesuai pendapat Azwar (2016) bahwa kriteria batasan angka korelasi item total tersebut dapat diturunkan sedikit batasannya menjadi  $\geq 0,25$  apabila jumlah item yang terseleksi masih belum mencukupi (Azwar, 2016).

#### *Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data*

Data diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui 2 instrumen penelitian yang disebar peneliti kepada 130 mahasiswi. Adapun instrumen yang digunakan yakni skala kontrol diri dan skala *perilaku* konsumtif melalui *online shop*. Skala kontrol diri terdiri atas 15 item, sedangkan skala perilaku konsumtif melalui *online shop* terdiri atas 26 item. Masing-masing subjek mengisi item-item tersebut melalui *online form* yang disebar oleh peneliti. Kemudian setelah diisi data akan sampai kepada peneliti.

#### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis.

Analisis deskriptif meliputi analisis deskriptif karakteristik subjek dan analisis deskriptif kategori variabel. Uji hipotesis dilakukan dengan melalui analisis *pearson product moment*.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis karakteristik subjek, ditemukan data sebagai berikut (dapat dilihat pada Tabel 1).

Tabel 1. Analisis Karakteristik Subjek

	Jumlah Responden	Presentase
<b>Usia</b>		
19 tahun	1 orang	0,8 %
20 tahun	69 orang	53 %
21 tahun	53 orang	41 %
22 tahun	7 orang	5,2 %
<b>Jurusan</b>		
BK	14 orang	11 %
MP	12 orang	9 %
PG	9 orang	7 %
PAUD		
PGSD	31 orang	24 %
PLB	24 orang	18 %
PLS	6 orang	5 %
PSIKOLOGI	16 orang	12 %
TP	18 orang	14 %

Berdasarkan hasil analisis deskriptif kategori variabel diperoleh data sebagai berikut (Tabel 2 dan Tabel 3)

1. Kontrol Diri memiliki rerata 37,78 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 12,693, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori sasi	Rumus kategori sasi	Jumlah Responden	Persen tase
Sangat Tinggi	$x > 57$	1	0,7%
Tinggi	$44 < x \leq 57$	54	42%

Sedang	$31 < x \leq 44$	24	18%
Rendah	$19 < x \leq 31$	33	25%
Sangat Rendah	$x \leq 19$	18	14.3%

2. Perilaku Konsumtif melalui *Online Shop* memiliki nilai rerata 64.58 dan standar deviasi yang diperoleh adalah 20,019, sehingga kategorisasi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Perilaku Konsumtif

Kategori	Rumus kategori	Jumlah Responden	Persen tase
Sangat Tinggi	$x > 95$	10	8%
Tinggi	$75 < x \leq 95$	36	28%
Sedang	$55 < x \leq 75$	24	18%
Rendah	$35 < x \leq 55$	52	40%
Sangat Rendah	$x \leq 35$	8	6%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui kategori perilaku konsumtif melalui *online shop* mahasiswa yaitu dari 130 mahasiswa FIP UNY terdapat sebanyak 46 mahasiswa (36%) memiliki perilaku konsumtif melalui *online shop* dengan kategorisasi tinggi dan sangat tinggi, sebanyak 24 mahasiswa (18%) dengan kategorisasi sedang, dan sebanyak 60 mahasiswa (46%) memiliki perilaku konsumtif melalui *online shop* dengan kategorisasi rendah dan sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif melalui *online shop* pada mahasiswa FIP UNY cenderung rendah. Mengenai kontrol diri mahasiswa, diketahui bahwa mahasiswa FIP UNY terdapat sebanyak 55 mahasiswa (42,7%) dengan kategorisasi rendah dan sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa FIP UNY cenderung tinggi dibandingkan dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* yang dimiliki. memiliki kontrol diri dengan kategorisasi tinggi dan

sangat tinggi, sebanyak 24 mahasiswa (18 %) dengan kategorisasi sedang, dan sebanyak 51 mahasiswa (38,3 %) memiliki kontrol diri dengan kategorisasi rendah dan sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa FIP UNY cenderung tinggi dibandingkan dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* yang dimiliki.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui *online shop*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* sebesar -0.861 dengan signifikansi 0.00, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku konsumtif melalui *online shop*, Begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* pada mahasiswa FIP UNY.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* pada remaja. Peranan penting kontrol diri bagi remaja adalah dalam bentuk menentukan sebuah tingkah laku. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah seringkali tidak mampu melihat konsekuensi atas tindakan ketika berbelanja, sedangkan remaja dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi (Chita, dkk., 2015). Hal ini membuat remaja cenderung terhindar dari perilaku konsumtif melalui *online shop*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNY angkatan 2016 dalam perkembangan masa remaja akhir.

Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa populasi responden yaitu mahasiswa FIP UNY lebih banyak yang memiliki kontrol diri tinggi dibandingkan dengan kontrol diri yang rendah. Hal ini disebabkan karena Pada masa remaja akhir dapat mencapai periode penemuan diri sehingga remaja dapat memutuskan pilihan mereka sendiri dalam

berperilaku (Feist & Feist, 2007).

Teori kontrol diri mengenai faktor internal dari kontrol diri juga mengatakan bahwa semakin bertambahnya usia individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

Dari hasil data penelitian menjelaskan bahwa seseorang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, maka perilaku konsumtif melalui *online shop* akan rendah. Hal ini didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh Munandar bahwa kontrol diri merupakan salah satu kepribadian yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam membeli barang dan jasa. Begitu pula dengan pendapat Averill bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya untuk mencegah atau mengurangi dampak dari dorongan sesaat, sehingga mampu menciptakan keadaan yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2013) mengenai Strategi coping menghadapi stress pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan UNY, hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa pada hasil strategi coping, dapat diketahui bahwa mahasiswa FIP UNY memiliki strategi coping yang tinggi dengan salah satu aspeknya yaitu kontrol diri sebesar 52,9 %. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa FIP UNY memiliki kontrol diri yang tinggi yang ditunjukkan dengan selalu berusaha bersikap tenang dan berkonsentrasi. Penelitian ini mendukung hasil dari penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif melalui *online shop* pada mahasiswa FIP UNY yang diketahui bahwa mahasiswa FIP UNY cenderung memiliki kontrol diri yang tinggi dibandingkan dengan perilaku konsumtif melalui *online shop*.

Sarwono (2003) menjelaskan bahwa perilaku konsumtif melalui *online shop* cenderung dipengaruhi oleh faktor emosional daripada rasio, karena pertimbangan-pertimbangan dalam membuat keputusan untuk membeli atau

menggunakan suatu barang dan jasa lebih menitik beratkan pada status sosial, mode, dan kemudahan daripada pertimbangan ekonomis. Sedangkan kontrol diri menurut Munandar merupakan salah satu sifat kepribadian yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam membeli barang dan jasa. Peningkatan terhadap kontrol diri akan disertai pula dengan penurunan perilaku konsumtif melalui *online shop*.

Peran kontrol diri menurut penelitian Antonides (Fitriana & Koenjoro, 2009) memiliki peranan yang penting dalam proses membeli suatu barang, karena kontrol diri mampu mengarahkan dan mengatur individu untuk melakukan hal yang positif termasuk dalam membelanjakan sesuatu, Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengatur perilaku belanjanya sesuai dengan kebutuhan bukan hanya untuk memuaskan keinginan mereka, tidak mudah terpengaruh oleh tawaran dengan diskon yang besar, percaya diri dengan penampilan apa adanya, mampu menata uang lebih efisien dengan membelanjakannya untuk sesuatu yang bermanfaat sebagai aset perilaku. Penelitian terkait kontrol diri dan perilaku konsumtif melalui *online shop* yang juga dilakukan oleh Anggreini dan Mariyanti (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol perilaku yang baik menunjukkan kemampuan untuk mencegah atau menjauhi stimulus berupa dorongan berbelanja, menghentikan stimulus tersebut sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol perilaku yang baik akan berusaha untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan dirinya untuk membeli barang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga tidak mudah melakukan pembelian yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan kurang memiliki manfaat. Kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilakunya akan membantu mahasiswa untuk tidak berperilaku konsumtif melalui *online shop*. Hal ini mendukung hasil data penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FIP UNY yang

menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung memiliki kontrol diri yang tinggi, dan berdampak pada perilaku konsumtif melalui *online shop* yang dimiliki cenderung rendah.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan berdasarkan hasil uji korelasi antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui *online shop* pada mahasiswi FIP UNY angkatan 2016 yaitu dengan besar  $r = -0.861$  dan  $p < 0.05$ . Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku konsumtif melalui *online shop* dan berlaku sebaliknya. Sumbangan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif melalui *online shop* berdasarkan rumus  $r^2 \times 100\%$  yaitu diperoleh hasil sebesar 74 % terhadap perilaku konsumtif melalui *online shop*, sisanya sebesar 26% merupakan pengaruh dari faktor lain.

### Saran

1. Bagi Masyarakat  
Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bagaimana hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui *online shop*, sehingga dapat menjadi acuan bagi masyarakat agar dapat mengontrol kontrol diri yang dimiliki dan juga mencegah kecenderungan berperilaku konsumtif melalui *online shop*.
2. Bagi Remaja  
Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi remaja akhir, sehingga diharapkan dapat melatih dan meningkatkan kontrol dirinya agar dapat mengendalikan kecenderungan perilaku konsumtif melalui *online shop*.
3. Bagi Pendidik dan Orang tua  
Dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan, khususnya untuk Pendidik dan orang tua agar dapat mencegah perilaku konsumtif melalui *online shop*

remaja melalui kontrol diri. Dengan kontrol diri yang baik akan membuat remaja mampu mengendalikan dirinya untuk mencegah atau mengurangi dampak dari dorongan sesaat, sehingga mampu menciptakan keadaan yang lebih baik.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan kontrol diri dan perilaku konsumtif melalui *online shop*. serta dapat meneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi remaja dalam berperilaku konsumtif melalui *online shop* dan tingkat kontrol dirinya. Dapat juga diteliti perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan mengenai tingkat perilaku konsumtif melalui *online shop* dan kontrol dirinya.

## Daftar Pustaka

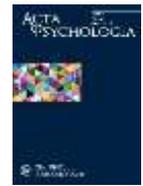
- Ancok, D. (1995). *Nuansa psikologi pembangunan*. Yogyakarta: Insan Kamil, PustakaPelajar.
- Anggraini, R. & Sulis, M. . (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswi universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(21), 34-42
- Anin, F., Rasimin, B., & Atamini, N. (2008). Hubungan self monitoring dengan impulsive buying terhadap produk fashion pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35, 181-93.
- Mangkunegara & Anwar, P. (2005). *Sumber daya manusia perusahaan*. Remaja Rosdakarya:Bandung.
- Ardhanari, M. (2013). Memelihara budaya : perspektif masyarakat konsumen dan perilakunya. *Orasi Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*. Surabaya, Jawa Timur, 1-12.

- Augusty, F. (2006). *Metode penelitian manajemen: pedoman penelitian untuk skripsi, tesis dan disertasi ilmu manajemen*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Averill, J.R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. *Psychological Bulletin*, University of Massachusetts, 286-303.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chita, Regina, C. M., Lydia, D., et al. (2015). Hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif melalui online shop Online shopping Produk Fashion pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), 297-30.
- Degibson, S., Sugiarto. (2000). *Metode statistika untuk ekonomi dan bisnis*. Jakarta : Gramedia.
- Elizabeth, H. (1998). *Perkembangan anak jilid I*. Jakarta : Erlangga
- Imawati, I., Susilaningsih, I.E. (2013). *Pengaruh financial literacy terhadap Pprilaku konsumtif melalui online shop remaja pada program IPS SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2012/2013*.
- James, F.E. (1994). *Perilaku konsumen. Edisi 6 : jilid 1*. Penerbit Binarupa Aksara.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2008). *Prinsip-prinsip pemasaran*. Edisi 12. Jilid 1 dan Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Loudon, D.L & Della, B.A.J. (1993), *Consumer behavior: Concepts and application*. Singapore: Mc.Grow-Hill, Inc.
- Ma'ruf, H. (2005). *Pemasaran ritel*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Noor, J. (2011). *Metodologi penelitian: Skripsi, tesis, disertasi, dan karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Jannah, B.P. (2005). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Prastiwi, F. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif melalui online shoppada Ibu Rumah Tangga*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Pratiknyo. J. (2008). *Perilaku konsumtif melalui online shop terhadap kosmetik wajah pada mahasiswi ditinjau dari konsep diri dan konformitas*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Semarang.
- Santrock, J.W. (2011). *Perkembangan anak edisi 7 jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Saragih, H. Ramdhany, R. (2012). Pengaruh intensi pelanggan dalam berbelanja *online* kembali melalui media teknologi informasi forum jual beli kaskus. *Journal of Information System*. Jakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sujarweni, V. & Poly, E. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumartono. (2002). *Terperangkap dalam iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya. (2014). *Pengukuran psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wijaya, Megawati & Farida, J. (2014). Pengaruh rancangan situs, harga, kepercayaan, dan keamanan terhadap pembelian produk

fashion melalui belanja online.  
*Jurnal Manajemen dan Pemasaran  
Jasa*, 7(2).

Yuliharsi, I.M.A. & Ku Amir K.D.  
(2011). Factors that influence  
customers buying Intention on  
shopping online. *International  
Journal of Marketing Studies*, 3(1),  
128-139

Zulganef. (2008). *Metode penelitian sosial  
& bisnis*. Yogyakarta: Graha  
Ilmu.



## Perilaku Prososial Sebagai Prediktor *Subjective Well-Being* pada Sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta

Anik Cahyani

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku prososial sebagai prediktor *subjective well-being* pada sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Alat pengumpulan data menggunakan skala perilaku prososial dan skala *subjective well-being*. Validitas dalam skala penelitian ini menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh *expert*. Reliabilitas skala penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0.93 ( $\alpha=0,93$ ) pada skala perilaku prososial dan 0.94 ( $\alpha=0,94$ ) pada skala *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prososial mampu memprediksi *subjective well-being* ( $\beta= 0.61$ ;  $p<0.001$ ). Perilaku prososial dapat memprediksi *subjective well-being* dengan nilai kontribusi sebesar 37% ( $R^2 = 0.37$ ;  $F(1,98) = 58.06$ ;  $p<0.001$ )

**Kata Kunci:** perilaku prososial, *subjective well-being*, sukarelawan

### Abstract

This study aims to determine prosocial behavior as a predictor of subjective well-being in Kelas Inspirasi Yogyakarta. This study uses a quantitative approach with a type of correlational research. The research subjects were 100 people using accidental sampling technique. Data collection tools used the prosocial behavior scale and subjective well-being scale. Validity in the scale of this study used content validity carried out by expert. Reliability in the scale of this study used Alpha Cronbach reliability coefficient of 0.93 ( $\alpha=0.93$ ) on the prosocial behavior scale and 0.94 ( $\alpha=0,94$ ) on the subjective well-being scale. The result of this study shows that prosocial behavior was able to predict subjective well-being ( $\beta= 0.61$ ;  $p<0.001$ ). Prosocial behavior can predict subjective well-being with a contribution value of 37% ( $R^2 = 0.37$ ;  $F(1,98) = 58.06$ ;  $p<0.001$ ).

**Keywords:** prosocial behavior, *subjective well-being*, volunteer

### Pendahuluan

Setiap manusia akan mengalami perkembangan dalam kehidupan, yaitu pola pergerakan atau perubahan yang berkelanjutan pada rentang hidup manusia (Santrock, 2013). Salah satu masa perkembangan manusia adalah masa dewasa. Masa dewasa terdiri dari masa dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa dewasa akhir. Masa dewasa awal terjadi di

usia 21 sampai 40 tahun, masa dewasa madya terjadi di usia 41 sampai 60 tahun, sedangkan masa dewasa akhir terjadi di atas usia 60 tahun (Santrock, 2013).

Menjadi dewasa melibatkan periode transisi yang panjang dan ditandai oleh eksperimen dan eksploitasi (Santrock, 2013). Selanjutnya Santrock (2013) menjelaskan bahwa eksperimen dan eksploitasi yang dimaksudkan pada masa perkembangan dewasa adalah eksploitasi mengenai

keinginan untuk menjadi individu seperti apa dan bagaimana gaya hidup yang diinginkan. Individu pada masa perkembangannya membutuhkan kesehatan agar dapat berkembang dengan lebih maksimal. Kesehatan individu terdiri atas kesehatan secara fisik dan psikologis.

Kesehatan yang positif ditunjukkan oleh tidak adanya penyakit fisik dan adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis atau yang disebut sebagai *psychological well-being* (Ryff, dalam Fakhitah & Djamhoer, 2015). Aspinwal (dalam Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016) menggambarkan *psychological well-being* sebagai keberfungsian psikologis yang baik dan positif. Schultz (dalam Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016) mengatakan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* mampu berfungsi secara positif dengan adanya arah atau tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Kemudian, individu akan melakukan evaluasi atas peristiwa-peristiwa yang dialami dalam kehidupannya tersebut. Hasil dari evaluasi tersebut terdiri atas evaluasi kognitif dan afektif yang disebut sebagai *subjective well-being* (Diener, Oishi, & Lucas, 2012).

*Subjective well-being* merupakan hasil evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupan yang dijalaninya (Diener, Oishi, & Lucas, 2012). *Subjective well-being* yang tinggi merupakan suatu kondisi yang ingin dicapai oleh individu (Anic & Toncic, 2013). Hidup bukan hanya memiliki tujuan untuk hidup dalam waktu lama, tetapi hidup dengan memiliki *subjective well-being* yang tinggi di dalamnya (Lomas, 2016). Diener, Oishi, dan Lucas (2012) mengatakan bahwa *subjective well-being* seorang individu dapat dikatakan tinggi apabila individu tersebut sering mengalami afek positif dan puas dalam hidupnya serta jarang mengalami afek negatif.

Berdasarkan Laporan Kebahagiaan Dunia 2018 yang dikeluarkan oleh Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB), Indonesia berada di peringkat 96 dari 156 negara dan mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu pada peringkat 81 (Anonim, 2018). Laporan Kebahagiaan Dunia 2018 menggunakan alat ukur yang

disusun berdasarkan teori *subjective well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* masyarakat di Indonesia perlu ditingkatkan untuk memaksimalkan dampak positif dan meminimalkan dampak negatif dari rendahnya tingkat *subjective well-being*.

Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah akan mengalami dampak negatif dalam kehidupannya. Seperti yang dilansir oleh CNN Indonesia (Anonim, 2016) bahwa orang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah akan memiliki kebiasaan buruk seperti pesimis, suka mengeluh, mudah iri, serta kurangnya tindakan untuk meningkatkan diri. *Subjective well-being* bisa didapatkan dari sumber-sumber yang mampu memberikan perasaan bahagia pada masing-masing individu.

*Subjective well-being* bisa didapatkan dari internal maupun eksternal manusia (Seligman, 2004). Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada seseorang adalah kehidupan sosial (Seligman, 2004). Selanjutnya menurut Seligman (2004), orang akan merasa memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi ketika waktu yang digunakan untuk bersosialisasi lebih banyak daripada waktu yang digunakan untuk sendirian. Kehidupan sosial masyarakat merupakan suatu sistem interaksi antar individu, antar kelompok, maupun individu dengan kelompok yang dapat dikatakan positif apabila saling menguntungkan (Rachmawati, 2011). Interaksi yang saling menguntungkan tersebut mampu memberikan keuntungan bagi pihak-pihak yang terlibat. Interaksi yang terjadi dalam kehidupan individu yang saling menguntungkan misalnya saling meminta dan memberi pertolongan. Seorang individu akan memberikan bantuan kepada pihak lain yang membutuhkan bantuan, begitu pula sebaliknya. Akan tetapi, pada kenyataannya masih terdapat beberapa pihak yang tidak mendapat bantuan dari pihak lain ketika bantuan tersebut dibutuhkan karena setiap orang memiliki orientasi dalam hidupnya masing-masing.

Pada tahun 1976, Erich Fromm menyampaikan gagasan mengenai modus eksistensi manusia orientasi 'memiliki' dan orientasi 'menjadi' (1976). Dijelaskan lebih lanjut oleh Fromm (1976) bahwa orientasi 'memiliki' adalah orientasi manusia yang ingin memilikibarang secara material maupun jabatan, sedangkan orientasi 'menjadi' adalah orientasi manusia yang ingin menjadikan dirinya berguna dan memiliki peran positif bagi dirinya maupun orang lain di sekitarnya seperti menolong dan berbagi. Fromm (1976) memberikan lanjutan bahwa manusia yang memiliki orientasi 'menjadi' semakin beralih menuju orientasi 'memiliki' yang ditandai dengan pertimbangan untung dan rugi yang akan diterimanya ketika memberikan bantuan pada pihak lain yang membutuhkan bantuan. Hal tersebut mengakibatkan manusia akan memiliki banyak pertimbangan ketika akan memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan.

Perilaku prososial merupakan segala tindakan yang dapat memberikan keuntungan atau manfaat kepada orang lain (Baron & Branscombe, 2012; Taufik, 2012; Rahman, 2013; Papalia, 2014). Perilaku prososial merupakan perilaku positif yang mulai terbentuk pada usia kanak-kanak, yaitu sejak usia dua tahun karena dalam usia tersebut kompetensi kognitif dan afektif sudah cukup berkembang (Rahman, 2013). Anak mulai dapat belajar mengenai kepedulian kepada orang lain melalui pemahamannya terhadap perilaku prososial dan perilaku empatik kepada orang lain dan memahaminya sampai ia tumbuh dewasa (Papalia, 2014).

Baron dan Branscombe (2012) mengatakan bahwa tindakan menolong orang lain yang membutuhkan bantuan dapat memberikan perasaan positif dan mengurangi keadaan negatif. Lebih lanjut dinyatakan oleh Baron dan Branscombe (2012) bahwa perasaan positif tersebut didapatkan karena seseorang akan merasa senang jika melihat orang lain senang dan tindakan yang dilakukannya memberikan kontribusi dalam kesenangan orang lain. Selanjutnya Baron

dan Branscombe (2012) menjelaskan bahwa perilaku prososial dapat mengurangi perasaan negatif memiliki pengertian bahwa ketika seseorang berada dalam keadaan negatif dan ia membantu orang lain maka muncul kesenangan dari dalam dirinya karena ia akan menganggap dirinya bermanfaat bagi orang lain dan hidupnya menjadi lebih bermakna. Perasaan negatif yang awalnya dirasakan akan berkurang dengan keadaan tersebut.

Hal serupa juga disampaikan oleh Nelson (2015) bahwa orang yang melakukan perilaku prososial yaitu berbagi dengan orang lain akan lebih merasakan perasaan senang jika dibandingkan dengan orang yang menikmati apayang dimilikinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Nelson (2015) tersebut menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat perilaku prososial yang rendah lebih sedikit merasakan perasaan senang dibanding orang yang memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi. Perasaan senang atau perasaan positif merupakan salah satu aspek dalam *subjective well-being* yang menunjukkan bahwa semakin rendah perasaan positif yang dirasakan maka *subjective well-being* orang tersebut juga akan semakin rendah (Diener, Oishi, & Lucas, 2012). Hal tersebut menunjukkan bahwa orang yang memiliki perilaku prososial yang rendah akan berpengaruh pada rendahnya *subjective well-being* dalam dirinya.

Perilaku prososial merupakan hal penting dan cukup umum dalam kehidupan di sosial (Baron & Branscombe, 2012). Terdapat sebagian orang yang melakukan perilaku prososial sebagai bentuk kesadaran untuk memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan dan membentuk kegiatan sosial sebagai wadah bagi individu untuk memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan. Salah satu kegiatan sosial tersebut adalah gerakan Indonesia Mengajar.

Indonesia Mengajar merupakan sebuah gerakan untuk ikut mencerdaskan kehidupan bangsa yang berdiri sejak tahun 2006 (Anonim, 2018). Indonesia Mengajar memiliki visi untuk mengajak semua pihak

untuk ambil bagian memajukan pendidikan di Indonesia, sedangkan misinya yaitu mendorong terciptanya dampak yang berkelanjutan di daerah entitas sasaran, membangun jejaring pemimpin masa depan yang memiliki pemahaman akar rumput, serta mendorong tumbuhnya gerakan sosial pendidikan di Indonesia (Anonim, 2018).

Indonesia Mengajar bergerak di bidang pendidikan yang merekrut, melatih, dan mengirimkan lulusan terbaik untuk mengajar sekolah dasar di daerah pelosok Indonesia selama 1 tahun (Anonim, 2018). Masyarakat yang mendaftarkan diri untuk menjadi bagian dari Indonesia Mengajar memiliki peluang kurang dari 1% dari belasan ribu orang yang mendaftar (Anonim, 2018). Para pengajar muda akan ditempatkan di lokasi sasaran yang membutuhkan perbaikan pendidikan. Selain para pengajar muda, terdapat para sukarelawan yang tergabung dalam gerakan Indonesia Mengajar yang turut menunjang kegiatan-kegiatan untuk memajukan pendidikan di Indonesia, salah satunya yaitu Kelas Inspirasi.

Kelas Inspirasi merupakan gerakan para profesional turun ke Sekolah Dasar (SD) selama satu hari, berbagi cerita dan pengalaman kerja dan motivasi untuk meraih cita-cita (Anonim, 2019). Sukarelawan yang memberikan inspirasi tersebut melaksanakan cuti kerja secara serempak pada hari inspirasi yang telah ditentukan tanpa mendapatkan imbalan material. Sukarelawan tersebut merelakan untuk cuti bekerja untuk mengikuti kegiatan Kelas Inspirasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta diperoleh informasi bahwa Kelas Inspirasi tersebar di beberapa wilayah di Indonesia. Sukarelawan tersebut menjelaskan lebih lanjut bahwa dalam satu wilayah terdapat kepanitiaan lokal yang berfokus pada kegiatan Kelas Inspirasi di wilayah tersebut. Setiap wilayah memiliki tujuan yang sama mengenai tujuan kegiatan Kelas Inspirasi. Salah satu wilayah tersebut yaitu Kelas Inspirasi Yogyakarta. Sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta melakukan kegiatan di berbagai wilayah di Daerah

Istimewa Yogyakarta.

Sukarelawan meluangkan waktunya untuk memberikan manfaat kepada pihak lain yang membutuhkan perbaikan pendidikan. Fenomena ini dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk perilaku prososial karena sukarelawan memberikan bantuan atau manfaat kepada orang lain (Baron & Branscombe, 2012; Taufik, 2012; Rahman, 2013; Papalia, 2014). Kegiatan yang dilakukan sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta tersebut seperti menjadi inspirator, mendokumentasikan kegiatan, atau sebagai panitia pelaksanaan kegiatan. Sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta melakukan kegiatan-kegiatan tersebut tanpa menerima imbalan langsung, bahkan mereka mengorbankan waktu yang dimilikinya untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* yang rendah yaitu dengan meningkatkan perilaku prososial. Perilaku prososial yang tinggi dapat menunjukkan *subjective well-being* yang tinggi pula. Penelitian sebelumnya mengenai permasalahan ini juga belum banyak dilakukan, sehingga penelitian ini dirasa penting untuk dilakukan. Berdasarkan fenomena Kelas Inspirasi dan kerangka konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk membuktikan perilaku prososial sebagai prediktor *subjective well-being* pada sukarelawan.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai bulan Maret 2019. Penelitian dilaksanakan di Kelas Inspirasi Yogyakarta.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*.

#### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran dengan teknik kuesioner. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berbentuk skala yang terdiri atas skala perilaku prososial dan skala *subjective well-being*.

Empat aspek perilaku prososial yaitu aspek bekerja sama, menolong, berbagi, dan menyumbang menunjukkan tingkat perilaku pada seorang individu. Individu yang memiliki perilaku prososial yang tinggi ditandai dengan tingginya sikap yang menunjukkan aspek bekerja sama, menolong, berbagi, dan menyumbang. *Subjective well-being* ditunjukkan oleh tiga aspek, yaitu aspek afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditunjukkan oleh tingginya afek positif, rendahnya afek negatif, serta tingginya kepuasan hidup.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis.

##### 1. Analisis Deskriptif

Data yang berupa skala terdiri dari empat pilihan dengan skor masing-masing, yaitu (4) = sangat sesuai, (3) = sesuai, (2) = tidak sesuai, dan (1) = sangat tidak sesuai. Jumlah skor dari keseluruhan butir akan dikategorikan ke dalam lima kategori. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan perhitungan manual.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Azwar (2012)

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1.5\sigma$
Rendah	$\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu - 1.5\sigma$
Sedang	$\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$
Tinggi	$\mu + 1.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1.5\sigma$

##### 2. Uji Prasyarat

###### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program komputer *SPSS for Windows*. Pengujian ini dilakukan pada nilai residual dari Y, yaitu selisih dari Y yang merupakan hasil pengamatan dan Y prediksi yang berdasarkan persamaan regresi. Hasil yang menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sebaliknya apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka data tidak berdistribusi normal.

###### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel prediktor dan variabel kriterium memiliki hubungan linear atau tidak. Dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi menunjukkan angka di atas 0.05. Penghitungan uji linearitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *SPSS for Windows*.

##### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan setelah data penelitian dianalisis dan memenuhi uji persyaratan analisis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi sederhana dengan bantuan program komputer *SPSS for Windows*. Uji regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh satu variabel prediktor terhadap satu variabel kriterium. Uji regresi sederhana dipilih karena dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel prediktor (X) dan satu variabel kriterium (Y). Untuk mencari persamaan garis regresi linear sederhana menggunakan rumus  $Y = a + b.X$ .

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh dari 100 sukarelawan di Kelas Inspirasi Yogyakarta. Data dikumpulkan menggunakan skala perilaku prososial dan skala *subjective well-being*. Analisis deskriptif dihitung dengan penghitungan manual berdasarkan norma kategorisasi

Tabel 2. Kategorisasi Perilaku Prososial

Kategori	Rumus penentuan	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 103,4$	9%
Rendah	$103,4 < X \leq 116,4$	19%
Sedang	$116,4 < X \leq 129,4$	35%
Tinggi	$129,4 < X \leq 142,3$	36%
Sangat Tinggi	$X > 142,3$	1%
Total		100%

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa frekuensi paling banyak berada pada kategori tinggi ( $129.405 < X \leq 142.395$ ) dengan jumlah sebanyak 36 sukarelawan (36%). Frekuensi palingsedikit berada pada kategori sangat tinggi ( $X > 142.395$ ) dengan jumlah sebanyak 1 sukarelawan (1%).

Tabel 3. Kategorisasi *Subjective well-being*

Kategori	Rumus penentuan	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 121$	6 %
Rendah	$121 < X \leq 136.9$	28 %
Sedang	$136.9 < X \leq 152.8$	31 %
Tinggi	$152.8 < X \leq 168.7$	28 %
Sangat Tinggi	$X > 168.7$	7 %
Total		100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa frekuensi paling banyak berada pada kategori sedang ( $136.9 < X \leq 152.8$ ) dengan jumlah sebanyak 31 sukarelawan (31%). Frekuensi paling sedikit berada pada kategori sangat rendah ( $X \leq 121$ ) dengan jumlah sebanyak 6 sukarelawan (6%).

Uji persyaratan analisis dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menunjukkan

nilai signifikansi sebesar  $0.120 > 0.05$  sedangkan uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi  $0.475 > 0.05$ . Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil uji statistik F menunjukkan nilai F hitung sebesar 58.065 dengan probabilitas nilai sig.  $0.001 < \alpha (0.05)$  yang berarti variabel X dapat memprediksi variabel Y. Koefisien determinasi  $R^2$  menunjukkan hasil 0.372 yang berarti sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y sebesar 37%.

Analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat menjadi prediktor *subjective well-being* pada sukarelawan di Kelas Inspirasi Yogyakarta. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi perilaku prososial mampu memprediksi *subjective well-being* pada sukarelawan terbukti. *Subjective well-being* merupakan hasil evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupan yang dijalannya yang terdiri atas aspek afek positif, afek negatif, serta kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, 2012). Menurut Baron & Branscombe (2012) perilaku prososial dapat meningkatkan afek positif dan mengurangi afek negatif bagi pelakunya. Hal ini sesuai dengan perilaku prososial yang ditunjukkan oleh sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta.

Perilaku prososial merupakan tindakan sukarela untuk membantu atau memberikan manfaat kepada individu atau kelompok individu lain (Eisenberg & Mussen, 1989). Perilaku prososial terdiri atas aspek bekerja sama, menolong, berbagi, serta berderma (Staub dalam Andelia & Noor, 2014). Sukarelawan menunjukkan perilaku bekerja sama yaitu dengan adanya kerja sama yang dilakukan antar sukarelawan maupun dengan pihak lain dalam melaksanakan kegiatan di Kelas Inspirasi Yogyakarta. Perilaku menolong ditunjukkan dengan sikap yang mereka ambil untuk memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan, yaitu mendatangi para siswa Sekolah Dasar untuk melakukan kegiatan bersama. Di sekolah yang dikunjungi tersebut, sukarelawan akan berbagi cerita dan pengalaman mengenai

profesi yang mereka miliki saat ini. Sukarelawan juga memberikan sebagian uang yang dimilikinya secara sukarela untuk pelaksanaan kegiatan agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta berbagi cerita dan pengalaman mengenai profesi mereka kepada siswa Sekolah Dasar yang dikunjunginya. Siswa tersebut akan mengetahui gambaran mengenai profesi yang disampaikan sukarelawan kemudian memiliki gambaran mengenai cita-cita profesi di masa depannya. Sukarelawan memiliki kontribusi dalam mengenalkan profesi-profesi yang disampaikan kepada para siswa. Kontribusi yang diberikan sukarelawan tersebut membuat sukarelawan memiliki peran yang positif dalam kehidupan orang lain. Hal tersebut memunculkan afek positif bagi sukarelawan karena mereka dapat memberikan bantuan atau manfaat kepada para siswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Baron dan Branscombe (2012) yang menyatakan bahwa perilaku prososial dapat meningkatkan afek positif pelakunya.

Sukarelawan menunjukkan perilaku menolong dilihat dari keterlibatan mereka dalam memberikan bantuan kepada siswa Sekolah Dasar untuk mengenal dunia profesi. Perilaku menolong yang ditunjukkan oleh sukarelawan tersebut mampu memunculkan perasaan positif bagi sukarelawan. Hal ini sesuai dengan Sheilamona (2017) yang mengatakan bahwa menolong dapat dianggap sebagai salah satu cara yang dapat membuat perasaan lebih baik.

Sheilamona (2017) menyatakan bahwa menolong dapat menghilangkan emosi negatif didalam diri pelakunya. Afek negatif yang dirasakan sukarelawan akan berkurang ketika melakukan kegiatan bersama dengan siswa Sekolah Dasar yang dikunjunginya. Afek negatif tersebut berkurang karena digantikan dengan afek positif yang muncul saat melakukan kegiatan bersama- sama dengan suasana yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Baron dan Branscombe (2012)

yang menyatakan bahwa perilaku prososial dapat mengurangi afek negatif pelakunya.

Perilaku prososial atau aktivitas yang menyenangkan dapat mempengaruhi kepuasandalam hidup pelakunya (Hutapea & Dewi, 2012). Hal ini dapat dilihat pada sukarelawan yang melakukan perilaku prososial yang mengikutikegiatan lebih dari satu kali. Hal tersebut dilakukan karena melalui kegiatan kerelawanannya tersebut sukarelawan mengetahui bahwa siswa Sekolah Dasar yang dikunjunginya memiliki keinginan untuk menjadi seperti mereka di masa depannya kelak. Kepuasan hidup sukarelawan akan meningkat karena terdapat orang lain yang berkeinginan untuk menjadi seperti mereka.

Individu yang melakukan perilaku prososial akan cenderung memiliki afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah (Baron & Branscombe, 2012). Perilaku prososial juga dapat meningkatkan kepuasan hidup seorang individu karena pencapaian saat ini dapat menginspirasi orang lain. Sukarelawan pada Kelas Inspirasi Yogyakarta memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi. Afek positif yang dimiliki sukarelawan berada dalam kategori sedang, sedangkan afek negatif yang dirasakan sukarelawan berada dalam kategori rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa sukarelawan lebih sering merasakan afek positif daripada merasakan afek negatif. Kepuasan hidup sukarelawan berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sukarelawan merasa cukup puas dengan kehidupannya.

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial mampu memprediksi variabel *subjective well-being* dengan nilai kontribusi sebesar 37%. Selebihnya dipengaruhi faktor lain sebesar 63% yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh perilaku prososial terhadap *subjective well-being* pada sukarelawan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa salah satu hal yang dapat dilakukan oleh sukarelawan untuk meningkatkan *subjective well-being* adalah dengan meningkatkan perilaku prososialnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat 63% faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* selain perilaku prososial. Hal ini dikarenakan perilaku prososial bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seperti faktor internal yang terdiri dari pengalaman masa lalu, masa sekarang, dan masa depan, serta faktor eksternal yang terdiri dari uang, pernikahan, emosi, usia, kesehatan, agama, pendidikan, iklim, ras, dan *gender* (Seligman, 2004).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sukarelawan menunjukkan aspek bekerja sama dan aspek menolong dalam kategori sedang. Hasil ini kurang sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sheilamona (2017) yang menyatakan bahwasukarelawan menunjukkan perilaku bekerja sama yang tinggi yang dilihat dari tingginya frekuensi perilaku prososial. Ketidaksesuaian ini dikarenakan frekuensi kegiatan yang dilakukan oleh sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta hanya dilakukan satu kali dalam satu tahun. Aspek berbagi dan aspek menyumbang ditunjukkan dalam kategori yang tinggi. Sukarelawan berbagi pengalaman yang dimilikinya kepada siswa di Sekolah Dasar yang dikunjungi. Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan selama kegiatan diperoleh dari sukarelawan yang menyumbangkan iuran yang bersifat sukarela. Hasil ini sesuai dengan pernyataan bahwa perilaku prososial yang tinggi ditunjukkan dengan tingginya perilaku berbagi dan menyumbang (Andelia & Noor, 2014).

Aspek afek positif dan aspek kepuasan hidup yang dimiliki oleh sukarelawan berada dalam kategori sedang. Aspek afek negatif yang dirasakan sukarelawan berada dalam kategori rendah yang ditunjukkan pada tingginya ketiadaan afek negatif yang dirasakan. Selama kegiatan berlangsung, siswa merasa senang dengan kedatangan sukarelawan yang berbagi cerita dan pengalaman kepada mereka. Afek negatif yang dirasakan sukarelawan akan berkurang melihat antusiasme dan

kegembiraan yang ditunjukkan oleh siswa Sekolah Dasar yang dikunjungi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prososial yang dilakukan oleh sukarelawan dapat mengurangi afek negatif yang dirasakannya (Baron & Branscombe, 2012).

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku prososial dapat menjadi prediktor *subjective well-being* pada sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa apabila diketahui perilaku prososial seseorang berada dalam kategori tinggi, maka dapat diprediksi bahwa *subjective well-being* orang tersebut juga cenderung tinggi. Apabila diketahui perilaku prososial seseorang berada dalam kategori rendah, maka dapat diprediksi bahwa *subjective well-being* orang tersebut juga cenderung rendah.

### Saran

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

1. Bagi sukarelawan dan pihak lain yang terlibat dalam kegiatan Kelas Inspirasi Yogyakarta, perilaku prososial yang sudah berada pada kategori tinggi yaitu aspek berbagi dan aspek menyumbang harus dipertahankan dengan terus mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan perilaku prososial. Aspek perilaku prososial yang berada pada kategori sedang yaitu aspek bekerja sama dan aspek menolong perlu ditingkatkan lagi. Dalam hal ini butuh kesadaran diri dan pihak lain yang membantu peningkatan perilaku prososial seperti keikutsertaan dalam organisasi maupun perkumpulan yang melibatkan perilaku kerja sama dan tolong menolong. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan introspeksi diri.
2. Bagi penelitian lain, diperlukan penelitian selanjutnya mengenai

variabel perilaku prososial maupun *subjective well-being* yang memiliki jumlah sampel lebih banyak dan cakupan generalisasi yang lebih luas

## Daftar Pustaka

- Andelia, B. & Noor, H. (2014). Hubungan religiusitas dengan perilaku prososial pada relawan korsa. *Jurnal Prosiding Psikologi*. ISSN: 2460-6448.
- Anic, P., & Tonicic, M. (2013). Orientation to happiness, subjective well-being and life goals. *Psychological Topics*, 22(1), 135-153.
- Anonim. (2018). Sepuluh kebiasaan buruk orang yang tak bahagia. *CNN Indonesia*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160727140746-255-147387/sepuluh-kebiasaan-buruk-orang-yang-tak-bahagia>
- Anonim. (2018) Finlandia negara paling bahagia, Indonesia peringkat 96 dari 156 negara. *BBC News Indonesia*. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-43422986>
- Anonim. (2018). Kenali kelasinspirasi. *Kelas Inspirasi*. Diakses dari <http://kelasinspirasi.org/tentangki>
- Anonim. (2019) Tentang kelasinspirasi. *Kelas Inspirasi Yogyakarta*. Diakses dari <https://kelasinspirasiyogyakarta.org/tentangki/>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., Branscombe, N. R. (2012). *Sosial psychology 13<sup>th</sup> ed.* USA: Pearson Education, Inc.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In *the oxfordhandbook of positive psychology*. OxfordUniversity Press.
- Eisenberg, N. & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge, US: Cambridge University Press.
- Fakhitah, H., & Djamhoer, T. D. (2015). Kesejahteraan psikologis pada survivorkanker di Bandung Cancer Society (BCS). *Prosiding psikologi*, ISSN: 2460-6448.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?*. New York: Continuum.
- Hutapea, B., & Dewi, F. I. R. (2012). Peran kebermaknaan hidup dan kepemimpinanmelayani terhadap kepuasan hidup sukarelawan Lembaga swadaya masyarakat. *Insan*, 14(03).
- Lomas, T., Hefferon, K., Ivtzan, I. (2016). Positive developmental psychology: a review of literature concerning well-being throughout the lifespan. *The Journal ofHappiness & Well-Being*. 4(1), 143-164.
- Nelson, S. K. (2015). The effects of prosocial and self- focused behaviors on psychological flourishing (*Disertation*). California Digital Library: University of California.
- Papalia, D. E. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rachmawati, E., Muntasib, H., dan Sunkar, A. (2011). *Interaksi sosial masyarakat*

dalam pengembangan wisata alam di kawasan gunung salak endah. *Jurnal Forum Pascasarjana*, 34(1), 23-32.

Rahman, A. A. (2013). *Psikologi sosial: integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

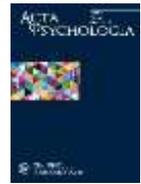
Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).

Santrock, J. W. (2013). *Life span development fourteenth edition*. New York: The McGraw- Hill Companies.

Seligman, M. E.P. (2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potentials for lasting fulfillment*. Free Press.

Sheilamona, A. (2017). Perilaku prososial pada relawan donor darah aktif di pmi solo. *Skripsi*

Taufik. (2012). *Empati: pendekatan psikologi sosial*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.



## Transmisi Nilai Orang Tua Berbeda Agama pada Anak

*Evangelista Christiani*

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

[christianieva@yahoo.com](mailto:christianieva@yahoo.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai-nilai apa saja yang ditransmisikan, proses transmisi nilai dalam keluarga beda agama, dan hambatan apa saja yang muncul pada anak dari keluarga berbeda agama. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini menunjukkan nilai-nilai yang ditransmisikan keluarga beda agama adalah nilai religiusitas, toleransi, bersyukur, kesederhanaan, dan menghargai. Selain itu ada nilai lain seperti memiliki pendirian, kekeluargaan, tanggung jawab, bekerja keras, dan sopan santun dalam bermasyarakat. Proses transmisi nilai yang terjadi dalam keluarga adalah mengajarkan nilai dengan menyampaikan dan menanamkan nilai, mencontohkan nilai, dan membimbing yang terdiri dari menegur, memberikan motivasi dan terus membina anak dengan ikut andil dalam kegiatan anak ketika mengaplikasikan nilai. Serta hambatan yang muncul pada anak adalah konflik dengan pikirannya sendiri.

**Kata Kunci:** *transmisi nilai, keluarga beda agama*

### Abstract

This study aimed to discover what values that parents transmitted, the process of transmitting values in multi-religion families, and what obstacles appeared in children from the multi-religion family. This study used qualitative methods with a phenomenological approach. This study showed that the values transmitted by multi-religion families were the values of religiosity, tolerance, gratitude, simplicity, and respect. Apart from that, there were other values such as assertiveness, family, responsibility, hard work, and manners. The process of value transmission that occurred in the family are teaching value by communicating and embedding values, exemplifying values, and guiding which consists of reprimanding, motivating, and keep fostering the children by participating in children's value-related activities. Also, the obstacles that appeared in children are conflicts with their own thoughts.

**Keywords:** *transmission of value, multi-religion family.*

### Pendahuluan

Nilai adalah dasar penting untuk pembentukan kepribadian manusia dalam kehidupannya. Steeman mengemukakan nilai adalah sesuatu yang memberi makna pada hidup, serta turut andil pada titik tolak, isi, dan tujuan hidup (Sjarkawi, 2008). Bagaimana caramembentuk dan mempertahankan nilai yang baik dalam kehidupan selalu menjadi topik yang menarik untuk dibahas karena nilai bukan hanya sebuah keyakinan, tetapi juga menyangkut tindakan sebagai tolak ukur dari tindakan yang dilakukan oleh seseorang

(Auliarahma, 2015).

Devito mengutarakan bahwa salah satu sumber dari pembentukan nilai adalah keluarga. Keluarga adalah tempat belajar pertama bagi anak dengan berbagai fungsi yang dijalankan, salah satu di antaranya adalah fungsi sosialisasi, yaitu bagaimana orang tua mempersiapkan bekal selengkap mungkin kepada anak dengan cara memperkenalkan pola tingkah laku, sikap keyakinan, cita-cita, dan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat serta mempelajari peranan yang diharapkan akan dijalankan oleh mereka (Rosmawaty, 2010).

Fungsi sosialisasi dalam keluarga berarti melakukan proses pembelajaran terhadap seorang anak. Dalam proses ini kedua orang tua berkewajiban membantu, merawat, membimbing dan mengarahkan anak-anak yang belum dewasa di lingkungannya dalam pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kedewasaan masing-masing dan dapat membentuk kepribadiannya (Amir & Trianasari, 2013).

Orang tua yang dapat memberi ajaran nilai yang sesuai dengan anak akan menghasilkan kesamaan pandangan tentang nilai sehingga anak lebih mudah untuk menerima dan menerapkan nilai. Selain itu, keberhasilan transmisi nilai dapat ditunjukkan dengan dengan tingkah laku dan kepribadian anak yang baik, hal ini akan menimbulkan rasa bangga pada orangtua karena berhasil membuat anak menerapkan nilai yang baik (Seligman, 2000). Hal ini dinamakan sebagai proses transmisi nilai.

Transmisi nilai adalah ketika orang tua berusaha memberi pemahaman tentang nilai yang dianut oleh mereka agar dapat dijadikan sebagai pedoman hidup anak (Knafo & Schwartz, 2009). Dalam transmisi nilai tercakup enkulturasi yaitu proses penyerapan norma dan nilai secara tak langsung melalui paparan dan observasi, serta sosialisasi yang merujuk pada proses pengajaran yang dilakukan secara sengaja dengan pengawasan pada individu (Lestari, 2014).

Fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan tidak semua keluarga dapat mentransmisikan nilai dengan maksimal pada anak, hal ini dapat menyebabkan tidak adanya kesamaan pandangan nilai antara anak dan orang tua kedepannya. Kondisi ini dapat menyulitkan proses koordinasi antar generasi tentang nilai-nilai yang dianut orang tua ke anak (Seligman, 2000). Selain itu, anak juga dapat mengalami keraguan dengan transmisi nilai orang tuanya (Barni, 2011) serta kemungkinan tidak menetapnya transmisi nilai pada anak (Min, 2012).

Dampak lain yang dapat terjadi adalah mudurnya nilai-nilai yang dulunya dipegang teguh sebagai pedoman hidup

anak, hal ini terbukti dengan semakin banyak pelajar yang terlibat dalam konflik sosial masyarakat seperti tawuran, geng motor, dan tindak kekerasan lainnya. Hidup di tengah perbedaan akan menyulitkan individu yang tidak mampu menerima dan menghargai perbedaan yang ada di masyarakat (Sari, 2014).

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya transmisi nilai, salah satu faktor tersebut adalah perbedaan agama orang tua, hal ini menandakan orang tua tidak terlalu religius (Storm & Voas, 2012). Data yang didapat dari Yayasan Harmoni Mitra Madania menyebutkan selama kurun waktu sejak tahun 2004 hingga 2012 tercatat 282 pasangan berbeda agama di Indonesia yang melaksanakan perkawinan beda agama.

Penelitian ini memfokuskan bagaimana transmisi nilai orang tua yang berbeda agama pada anak. Penelitian ini menarik dan penting untuk dilakukan dikarenakan transmisi nilai yang diteliti adalah transmisi nilai pada orang tua yang memiliki perbedaan agama. Di Indonesia sendiri kebanyakan perkawinan berbeda agama masih mengalami masalah-masalah khusus baik dari dalam keluarga yaitu dari orang tua ke orang tua dan orang tua ke anak, maupun masalah-masalah yang melibatkan orang-orang di sekitar pasangan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui nilai-nilai apa yang ditransmisikan, bagaimana proses transmisi nilai orang tua berbeda agama pada anak dan hambatan apa yang dialami anak dalam proses transmisi nilai orang tua berbeda agama. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah memperkaya ilmu psikologi sosial dan psikologi keluarga utamanya pada transmisi nilai orang tua berbeda agama pada anak baik untuk keluarga.

## **Metode Penelitian**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Yogyakarta dan Semarang. Waktu penulisan penelitian dilakukan mulai tanggal 22 Oktober 2018 sampai tanggal 18 Maret 2019.

### *Subjek Penelitian*

Subjek penelitian ini adalah keluarga yang orang tuanya (suami istri) memiliki perbedaan agama beserta anak mereka yang tinggal di Jogjakarta dan atau Semarang, subjek didapatkan dengan teknik sampling *purposive*

### *Prosedur*

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah memperkenalkan diri dan menginformasikan tujuan penelitian kepada 2 keluarga yang menjadi subjek penelitian. Tahap kedua adalah melakukan wawancara mendalam. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan. Tahap selanjutnya peneliti melakukan probing dan triangulasi data pada subjek.

### *Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data*

Data diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui wawancara mendalam kepada ayah, ibu, dan anak dari dua keluarga berbeda agama di Yogyakarta dan Semarang. Adapun instrumen yang digunakan adalah peneliti, pedoman wawancara, dan perekam suara. Masing-masing subjek diwawancara kurang lebih dua kali untuk mendapatkan informasi yang selengkap-lengkapanya.

### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) adalah pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memberikan pemeriksaan rinci terhadap pengalaman hidup subjek yang diteliti (Smith dkk., 2009).

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### *Nilai yang Ditransmisi*

Tabel 1. Nilai yang Ditransmisi

Keluarga 1	Keluarga 2
Religiusitas	Toleransi
Kekeluargaan	Sosial
Kesederhanaan	Sopan santun
Kerja keras	Tanggung jawab
Tanggung jawab	Kerja keras
Kemandirian	Kebersyukuran
Toleransi	Keadilan
Kebersyukuran	Religiusitas
	Kejujuran

Berdasarkan tabel 1, nilai-nilai yang ditransmisikan oleh orang tua berbeda agama pada anaknya terdiri dari nilai religiusitas, bertanggungjawab, kekeluargaan, kesederhanaan, menghargai, kerja keras, toleransi, sopan santun, sosial bermasyarakat, dan bersyukur. Nilai-nilai ini sesuai dengan nilai terminal dan nilai instrumental berdasarkan Rokeach Value Survey (Rokeach, 1973).

Definisi dari nilai terminal adalah pencapaian yang diinginkan individu (Rokeach, 1973). Nilai terminal yang muncul dari penelitian ini adalah nilai religiusitas yang meliputi toleransi, bersyukur, kesederhanaan, dan menghargai.

Nilai toleransi menjadi nilai yang penting dan utama untuk ditransmisikan dalam keluarga beda agama karena selain memiliki arti terbuka dan menerima keindahan perbedaan yaitu perbedaan agama orang tua dalam keluarga (Davis, 2010), toleransi juga merupakan usaha individu untuk menghargai individualitas dan perbedaan yang ada sambil mengeliminasi pemecah belah dan mengatasi ketegangan akibat kekacauan (de Mynck dkk, 2017; DiSalvo & Copulsky, 2009; Elbasani & Roy, 2017).

Tabel 2. Proses Transmisi Nilai

Keluarga 1	Keluarga 2
Membuat kesepakatan tentang agama anak	Membuat kesepakatan tentang agama anak
Mengajarkan nilai dengan komunikasi sehari-hari	Mengajarkan disertai dengan ekspresi wajah
Mencontohkan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari	Mencontohkan nilai dalam kehidupan sehari-hari
Membimbing dengan memberi tahu ketika anak salah dan memotivasi anak	Membimbing dengan memberi tahu memotivasi anak, serta ikut andil dalam penerapan nilai yang dilakukan anak
	Membuat kesepakatan tentang nilai yang ditransmisikan

Dari hasil wawancara, tampak dua keluarga yang menjadi responden terlihat peran positif orang tua dalam proses transmisi nilai kepada anak. Orang tua dalam pada keluarga menyadari bahwa dalam keluarga ada banyak fungsi yang dijalankan (Friedmen, 2010).

Responden orang tua menyadari ada kemungkinan perbedaan nilai yang akan mereka transmisikan pada anak karena perbedaan agama di antara keduanya, sehingga dalam keluarga beda agama orang tua melakukan antisipasi sebelum melakukan transmisi nilai dengan membuat kesepakatan bersama yaitu jika memiliki anak, mereka akan mengikuti agama salah satu orang tuanya sampai dapat memutuskan pilihannya sendiri kelak. Hal ini dilakukan dengan harapan semakin anak menganggap bahwa ayah dan ibu mereka memiliki nilai yang sama, semakin mudah dan siap anak untuk menerima prioritas nilai dari orang tua (Chan & Tam, 2016).

Orang tua pada pada keluarga beda agama yang menjadi responden juga bersikap demokratis, menghargai dan

memahami keadaan anak dengan kelebihan kekurangannya, dari wawancara dengan responden orang tua didapatkan bahwa anak diberi kesempatan untuk mengeksplor masing-masing agama orang tuanya sebelum anak memutuskan sendiri sehingga ketika anak memutuskan mereka sudah mengetahui bagaimana ritual dan ajaran dari agama yang dipilih.

Berdasar temuan peneliti dari hasil wawancara, proses transmisi nilai pada anak dimulai dengan mengajarkan nilai yaitu orang tua menyampaikan menjelaskan tentang tujuan mereka mentransmisikan nilai dan menanamkan nilai pada anak. Pada tahap ini orang tua menggunakan metode kognitif dengan komunikasi sehari-hari dan menanamkan nilai pada anak, orang tua mengajak anak untuk memahami kejadian pada nilai-nilai dengan menggunakan bahasa penyampaian yang efektif dan memberikan penjelasan logis tentang pentingnya nilai tersebut. Proses ini menjadi efektif dalam transmisi nilai karena anak dapat memahami dan memiliki gambaran tentang nilai sejak awal proses transmisi nilai (Lestari, 2014).

Proses selanjutnya setelah anak memahami nilai yang akan ditransmisikan oleh orang tuanya adalah orang tua mencontohkan nilai atau metode sosialisasi nilai mengamati dan meniru. Pada proses ini anak diberikan contoh bagaimana implementasi dari nilai-nilai yang sudah diajarkan oleh orang tuanya dalam kehidupan sehari-hari (Lestari, 2014).

Orang tua mencontohkan bagaimana perilaku saling memberi perhatian pada anggota keluarga lain seperti mengurus adik dan saling membantu ketika ada yang butuh bantuan. Proses ini efektif dalam transmisi nilai karena proses peneladanan akan lebih kuat pada yang anak menganggap ada kesamaan atribut antara mereka dengan orang tua (Barni, 2011).

Proses terakhir setelah mengajarkan dan memberi contoh secara langsung, orang tua akan membimbing anak yaitu dengan mengingatkan ketika anak melakukan

kesalahan, memberikan motivasi, dan terus ikut andil dalam kegiatan-kegiatan implementasi nilai sampai anak dapat menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupannya. Metode afektif ini menjadi efektif dalam proses transmisi nilai karena dalam membimbing akan muncul perasaan tertentu pada anak yaitu kelekatan dari afeksi antara anak dengan orang tua sehingga menyebabkan anak lebih mudah memahami dan tertarik pada nilai-nilai yang akan ditransmisikan (Lestari, 2014).

Anak juga akan mendapat metode pengkondisian, yaitu mendapatkan hadiah jika berhasil mencapai target yang sudah disepakati bersama orang tua, atau mendapat pengukuhan sehingga hal ini memperkuat perilaku anak dari transmisi nilai orang tua (Lestari, 2014).

#### *Faktor Pendukung Transmisi Nilai*

Faktor pendukung dalam transmisi nilai yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

<b>Keluarga 1</b>	<b>Keluarga 2</b>
Lingkungan yang mendukung	Anak paham dengan perbedaan agama orangtua
Anak bersekolah di sekolah berbasis religi	Anak bersekolah di sekolah berbasis religi
Anak dan orang tua memiliki hubungan yang dekat	Anak memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua

Faktor pendukung dari dalam keluarga adalah hubungan yang baik antara orang tua dan anak yaitu orang tua dan anak dekat secara emosional baik pada keluarga satu maupun keluarga dua, meskipun sempat muncul konflik namun hal ini malah menimbulkan kedekatan yang lebih pada ibu dan anak kedua, menurut Barni (2011) kedekatan anak dengan orang tua anak dapat memotivasi anak untuk lebih menerima nilai dari orang tua.

Selain kedekatan anak dengan orang tua, orang tua pada dua keluarga beda agama ini menerapkan pola asuh autotitafif yaitu orang tua secara aktif mengarahkan dan memberi masukan yang sesuai dengan kemampuan anaknya namun tidak serta merta menentukan perilaku apa saja yang harus dilakukan anaknya (Andri, Winarti, & Utami, 2001).

Lebih lanjut, dukungan lingkungan juga turut andil dalam pembentukan nilai. Pada keluarga satu lingkungan mendukung nilai toleransi anak karena anak tumbuh besar di kampung yang majemuk di mana jumlah pemeluk agama Islam dan Kristen hampir seimbang, acara hari besar dirayakan dengan penuh toleransi oleh semua warga sehingga anak tidak mengalami penolakan di lingkungannya dan semakin terbiasa dengan perbedaan yang ada (Chan & Tam, 2016).

Selain faktor pendukung dari lingkungan, anak juga mendapat faktor pendukung dari sekolah yang berbasis religi yang membuat mereka mendapat tambahan dan penguatan pada nilai religiusitas (Imron, 2011).

#### *Faktor Penghambat Transmisi Nilai*

Salah satu faktor penghambat yang dialami oleh keluarga dalam proses transmisi nilai adalah perbedaan kepribadian anak, hal ini menyebabkan orang tua mencari cara agar tetap dapat mentransmisikan nilai dan masing-masing anak tetap menerima serta menerapkan nilai yang ditransmisikan, hambatan ini dapat terselesaikan dengan orang tua yang melakukan pendekatan transmisi nilai sesuai dengan kepribadian masing-masing anak.

Selanjutnya terdapat hambatan karena anak memasuki usia remaja yang membuat mereka mengalami kesulitan mengontrol emosi dan cenderung berlaku sesuai keinginan mereka sehingga lebih susah dikendalikan dan meledak-ledak (Hurlock, 1980), untuk mengatasi faktor penghambat ini orang tua tetap melakukan komunikasi

tentang nilai-nilai yang ditransmisikan dengan mencontohkan perilaku pada anak.

#### *Hambatan Pada Anak*

Berdasarkan penelitian ini ditemukan juga hambatan yang dialami anak dari keluarga beda agama, anak dari keluarga dua menyatakan dalam wawancara bahwa hambatan yang dialami ketika menerima transmisi nilai dari orang tuanya adalah dari pikiran dari dirinya sendiri yang menganggap memang mudah dilakukan menurut orang tuanya karena mereka hanya mentransmisikan namun ia tidak mengalami kebingungan tentang nilai yang ditransmisikan oleh orang tuanya.

#### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh beberapa simpulan. Simpulan-simpulan tersebut yakni nilai-nilai yang ditransmisikan dalam proses transmisi nilai dalam penelitian ini adalah nilai religiusitas yang meliputi toleransi, bersyukur, kesederhanaan, dan menghargai. Nilai lain yang muncul adalah teguh hati atau memiliki pendirian, mencintai dalam bentuk saling membantu, menyayangi dan menjaga keluarga serta orang lain, tanggung jawab, ambisius dalam bentuk bekerja keras, dan sopan santun dalam bermasyarakat. Nilai yang menjadi ciri khas dalam keluarga beda agama adalah nilai toleransi.

Selanjutnya, proses transmisi nilai yang terjadi dalam keluarga adalah mengajarkan nilai dengan menyampaikan dan menanamkan, mencontohkan, dan membimbing yang terdiri dari menegur ketika anak salah, memberikan motivasi dan terus membina anak dengan ikut andil dalam kegiatan anak ketika menerapkan nilai. Ada kesepakatan yang dibuat di awal pernikahan oleh orang tua terkait agama apa yang akan dipeluk anak.

Selain terdapat kesepakatan, orang tua melakukan kerja sama dalam transmisi

nilai pada anak dengan mentransmisi nilai yang sama serta memberikan anak kesempatan untuk mempelajari agama keduanya. Kedua hal ini sekaligus menjadi perbedaan transmisi nilai dari orang tua berbeda agama dengan transmisi nilai dari orang tua yang memiliki agama sama.

Terakhir, ada konflik pada keluarga dua karena anak memutuskan untuk memilih agama ibunya di usia remaja. Pada keluarga dua, salah satu anak juga mengalami kesulitan dalam menerima transmisi nilai karena pikirannya sendiri.

#### *Saran*

1. Bagi Subjek  
Subjek telah menemukan cara yang sesuai untuk mentransmisikan nilai pada anak. Meskipun demikian, subjek perlu memberi perhatian lebih pada hambatan yang dialami anak yang mengalami kesulitan menerima nilai karena pikirannya sendiri. Anak akan merasa lebih baik jika hambatan yang dialami diselesaikan Bersama dengan orang tua.
2. Bagi Pasangan Berbeda Agama yang akan menikah  
Pada penelitian ini ditemukan fakta bahwa sempat muncul konflik pada salah satu keluarga karena keputusan anak untuk memilih agama ketika usianya dianggap belum dewasa untuk memutuskan oleh salah satu orang tua, sehingga penting bagi orang tua untuk membuat kesepakatan terkait agama yang akan dianut anak termasuk pada usia berapa anak dapat menentukan agamanya sendiri dan sebisa mungkin nantinya anak diberi pemahaman terkait perbedaan agama orang tuanya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek dengan anak berusia selain dewasa awal karena penelitian ini sudah membahas transmisi nilai pada anak di usia dewasa awal. Terakhir, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan observasi pada subjek agar mendapat hasil yang lebih

mendetail dan maksimal.

## Daftar Pustaka

- Amir & Trianasari. (2013). Pola komunikasi antarpribadi dalam pengasuhan anak: Kasus orang tua beda agama (*Interpersonal communication patterns in parenting: The case of parents with different religion*). *Jurnal Komunikasi KAREBA*, 2(1)
- Andri, Winarti, & Utami. (2001). Pola asuh orangtua dan nilai-nilai kehidupan yang dimiliki oleh remaja. *Fenomena: Jurnal Psikologi*. Hal 71-101
- Auliarahma. (2015). Hilangnya kedudukan nilai-nilai pancasila dalam kehidupan masyarakat. Tugas. STMIK AMIKOM Yogyakarta
- Barni, Daniela, et al. (2011). Value transmission in the family: do adolescents accept the values their parents want to transmit? *Journal of Moral Education*, 40:1, 105-121
- Chan, H.-W., & Tam, K.-P. (2016). Understanding the lack of parent-child value similarity: The role of perceived norms in value socialization in immigrant families. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(5), 651-669. Diambil pada 25 April 2018, <https://doi.org/10.1177/0022022116635744>.
- Davis, A. (2010). Defending religious pluralism for religious education. *Ethics and Education*, 5 (3), 189-202.
- De Muynck, B., Vos, P., Hoogland, J., & Van der Stoep, J. (2017). A Distinctive of Christian Higher Education: Educating for Vocation. *Christian Higher Education*, 16 (1-2), 3-10.
- Friedman. (2010). *Keperawatan keluarga*. Yogyakarta: Gowsyen Publishing.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Imron, A. (2012). Proses manajemen mutu sekolah dasar berbasis religi. *Jurnal Sekolah Dasar*. 21(2):27-38.
- Knafo, A. & Schwartz, S. (2009). Accounting for parent-child value congruence: theoretical considerations and empirical evidence. In U. Schönplflug (Ed.), *Culture and psychology. Cultural transmission: Psychological, developmental, social, and methodological aspects* (pp. 240-268). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Lestari, Sri. (2014). *Psikologi keluarga penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Min, J., Silvester, M., & Lendon, J. (2012). Intergenerational transmission of values over the family life course. *Advances in Life Course Research Volume 17, Issue 3, September 2012*, 112-120.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Rosmawaty. (2010). *Mengenal ilmu komunikasi*. Jakarta: Widya Padjadjaran
- Sari, Yunu M. (2014). Pembinaan toleransi dan peduli sosial dalam upaya memantapkan watak kewarganegaraan (*civic disposition*) siswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, Volume 23 No. 1*, Edisi Juni 2014.
- Seligman, C., Olson, J. M., & Zanna, M. P. (Eds.). (2013). *The Ontario symposium on personality and social psychology, Vol. 8. The psychology of values: The Ontario symposium, Vol. 8*. Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Sjarkawi. (2008). *Membentuk kepribadian anak "Peran moral intelektual, emosional, dan sosial"*

*sebagai wujud integritas membangun jati diri”*.  
Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M.  
(2009). *Interpretative Phenomenological  
Analysis*. London: SAGE  
Publication.

Storm, I. and D. Voas. (2012). 'The  
Intergenerational transmission of  
religious service attendance”.  
*Nordic Journal of Religion and Society*, 25  
(2): 131- 150



## Efikasi Diri dan Aspirasi Karir Siswa untuk Menjadi Pemain Sepakbola Profesional

*Victory Ilham Tamtomo*

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat efikasi diri siswa sekolah sepakbola Persiba, (2) Mengetahui tingkat aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba, dan (3) Mengetahui adakah pengaruh efikasi diri terhadap aspirasi karier siswa sekolah sepakbola persiba. Jenis penelitian ini adalah ex-post facto. Subjek penelitian pada penelitian ini berjumlah 51 siswa SSB Persiba. Alat pengumpulan data berupa skala efikasi diri dan skala aspirasi karier. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi dengan expert judgment, sedangkan reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach, dan diperoleh nilai koefisien  $\alpha$  sebesar 0,828 pada instrumen efikasi diri dan 0,831 pada instrumen aspirasi karier. Analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Efikasi diri siswa sekolah sepakbola Persiba mayoritas berada pada kategori sedang; (2) Aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba mayoritas berada pada kategori sedang; (3) Ada pengaruh efikasi diri terhadap aspirasi karier dengan nilai  $\beta = 0,726$   $p < 0,05$ ). Dengan demikian, variabel efikasi diri dapat mempengaruhi aspirasi karier. Persamaan garis regresi sebesar 19,772 dan sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap aspirasi karier sebesar 51,5% ( $R^2=0,515$ ;  $F(1,49)= 52,035$ ,  $p<0.001$ )

**Kata Kunci:** *transmisi nilai, keluarga beda agama*

### Abstract

The purpose of this study was to: (1) Determine the self-effication level of students on football school, (2) Determine the career aspiration level of students on football school, and (3) Determine the effect of self-effication on career aspiration students in football school. This type of research is ex-post facto. The Subject in this research were 51 students of Persiba Football School. Data were collected using self efficacy scale and career aspiration scale. In this research content validity expert judgement was used to test the validity, the reliability is calculated using the Alpha Cronbach, and the coefficient value of  $\alpha$  is 0.828 on self-effication instrument and 0.831 on career aspiration instrument. For data analysis this study used simple regression test. The results of this study indicated that: (1) The students self-effication in Persiba Football School were mostly in moderate or sufficient category; (2) The students career aspiration of Persiba Football School were mostly in moderate category; (3) Career aspiration is affected by self-effication with a value of  $\beta = 0,726$   $p < 0,05$ ). Thus, the self-effication variable could affect career aspiration. The regression line equation was 19,772 and effective contribution of the self-effication variable to career aspiration is 51,5%. ( $R^2=0,515$ ;  $F(1,49)= 52,035$ ,  $p<0.001$ )

**Keywords:** *transmission of value, multi-religion family.*

### Pendahuluan

Olahraga saat ini telah menjadi gaya hidup bagi tiap kalangan masyarakat, berbagai lapisan usia mulai dari usia muda hingga usia lansia tak lepas dari berolahraga. Tidak hanya sebagai gaya hidup, olahraga

juga telah menjadi sarana prestasi diri dan juga bidang karier. Salah satu olahraga yang sangat populer saat ini adalah sepakbola, hal ini dikarenakan sepakbola sangat digemari oleh banyak kalangan mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga lansia. Sepakbola saat ini juga tidak mengenal

gender, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki akses yang sama terhadap sepakbola.

Dengan semakin populernya olahraga sepakbola khususnya di Indonesia, sekolah-sekolah dengan fokus pengembangan keahlian sepakbola semakin banyak dijumpai. Sekolah dengan format seperti ini biasa dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB). Sekolah sepak bola atau SSB ini merupakan jenjang awal seorang pesepakbola untuk mengasah kemampuan mereka sejak usia anak-anak. Anak-anak akan dibekali teknik-teknik dasar serta strategi-strategi dalam bermain sepakbola sesuai dengan kurikulum yang telah dirancang. Anehnya, pertumbuhan sekolah sepakbola ini tidak dibarengi dengan pertumbuhan jumlah atlet atau pemain sepakbola profesional di Indonesia.

Banyaknya jumlah penduduk di Indonesia yang mencapai 250 juta jiwa ternyata belum sebanding dengan pemain sepakbola profesional yang aktif bermain hingga saat ini. Berdasarkan data dari ketua umum PSSI, jumlah pemain sepakbola profesional di Indonesia hanya sebanyak 67.000 orang. Hal ini membuat pemain sepakbola profesional di Indonesia hanya mencapai 0,029 % dari total jumlah penduduk di Indonesia. Data ini berbeda jauh dibandingkan dengan negara yang memiliki prestasi maju dalam bidang sepakbola seperti juara dunia 2010 Spanyol yang memiliki 4,1 juta pesepakbola dengan jumlah penduduk 46,8 juta atau 8,7 %. Untuk wilayah Asia Tenggara Negara dengan prestasi bidang sepakbola terbaik yaitu Thailand memiliki 1,3 juta pesepakbola dari 64 juta penduduknya atau 2,03 % (Siahaan, 2017).

Menyikapi problem kurangnya pertumbuhan jumlah pesepakbola profesional di Indonesia, banyak lembaga baik pemerintah maupun swasta mencoba untuk mendirikan sekolah-sekolah sepakbola. Sekolah sepakbola diharapkan dapat menjadi solusi untuk mencetak para pesepakbola profesional yang berkualitas. Menurut asosiasi sepakbola dunia yakni FIFA, tujuan dari pembinaan usia muda dengan format

akademi atau sekolah sepakbola ini adalah menawarkan pelatihan kepada anak muda yang memungkinkan mereka untuk berkembang dalam konteks pendidikan dan olahraga, memberikan kesetaraan struktur organisasi dan pemantauan pemain muda, mengoptimalkan proses pembelajaran dan program pelatihan, dan berfungsi sebagai model untuk struktur pelatihan lainnya (FIFA, 2016).

Berdasarkan dari tujuan-tujuan tersebut terdapat salah satunya adalah pengembangan konteks pendidikan dan olahraga bagi anak muda. Para siswa sekolah sepakbola haruslah mendapatkan akses dan bimbingan agar ke depannya mereka dapat mengembangkan kemampuan mereka, dalam hal ini memiliki aspirasi karier menjadi atlet sepakbola profesional.

Studi kasus yang dilakukan peneliti pada 1 orang subjek siswa sekolah sosial olahraga Real Madrid UNY mendapati salah satu problem yaitu rendahnya aspirasi karier siswa. Dalam beberapa sesi wawancara yang dilakukan peneliti, subjek mengaku lebih tertarik untuk menjadi pengusaha. Hal ini dapat menggambarkan rendahnya keinginan siswa untuk menjadi pemain profesional yang tereduksi sejak usia muda sehingga aspirasi karier siswa perlu mendapatkan perhatian dalam pembelajaran. Hal serupa juga didapati peneliti pada sekolah sepakbola Persiba, dari 23 subjek siswa penelitian awal terdapat 9 orang yang memiliki aspirasi karier rendah untuk menjadi pemain sepakbola profesional. Dari angket skala aspirasi karier yang diberikan, nilai dari indikator ketetapan hati untuk menjadi pemain profesional dan memiliki strategi untuk mencapai tujuan mendapatkan skor yang kecil, sehingga aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba belum maksimal. Dalam jurnalnya, Bindu dan Padmanabhan (2016) mengungkapkan konsep aspirasi karier ini adalah pada ekspektasi atau sikap tujuan individual, sehingga aspirasi karier akan berperan pada bagaimana siswa menentukan pilihan untuk menjadi pemain profesional dan bagaimana perkembangan karier pilihan tersebut dalam jangka waktu

yang panjang. Dengan meningkatnya aspirasi karier diharapkan terlahir pemain sepakbola profesional yang memiliki pengalaman pendidikan sepakbola sejak usia dini.

Dalam penelitiannya, Saputra (2015) menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi kelancaran pembelajaran olahraga kelas V-VI SD Kembangjitenan 2 Sleman adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern berupa jasmani, psikologi, dan kelelahan, sedangkan faktor ekstern meliputi keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dari faktor-faktor yang didapat, atribut psikologis menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran anak dalam belajar, sehingga pembelajaran dapat berjalan optimal. Atribut tersebut dapat berupa motivasi, efikasi diri, harga diri dan lain sebagainya.

Salah satu komponen psikologis yang sangat penting dalam kehidupan manusia adalah efikasi diri. Menurut Bandura, 1997 (dalam Cherian & Jacob, 2013) kesuksesan dalam suatu bidang berhubungan erat dengan efikasi diri. Seseorang akan mampu untuk menggunakan potensi dalam dirinya secara optimal memiliki efikasi diri yang mendukungnya. Namun pada kenyataannya, tidak sedikit orang yang kurang memiliki efikasi diri di dalam dirinya sehingga ia kurang mencapai hasil yang optimal saat melakukan aktivitasnya. Sebagai contoh, seorang atlet tenis lapangan yang memiliki potensi yang tinggi di dalam dirinya akan sulit untuk mencapai hasil yang optimal apabila ia tidak memiliki efikasi diri yang mendukung potensi tersebut (Safitri & Masykur, 2017). Apabila potensi dalam diri tersebut tidak terakomodasi secara optimal maka cita-cita untuk menjadi pemain profesional menjadi terhambat. Hal ini dikarenakan untuk menjadi pemain profesional dituntut dapat memaksimalkan potensi, sehingga dapat menorehkan prestasi.

Dalam teorinya, Bandura menyebutkan empat proses yang dapat membentuk efikasi diri. Keempat proses tersebut adalah *Cognitive Processes*, *Motivational Processes*, *Affective Processes*, dan *Selection Processes* (Bandura, 1994). Dalam keempat proses tersebut terdapat proses motivasi atau

motivational processes. Proses motivasi ini akan membimbing seseorang untuk berperilaku dan menetapkan tujuan serta membuat rencana untuk menggapai tujuan tersebut. Perilaku menetapkan tujuan merupakan salah satu hasil dari minat seorang individu.

Pemikiran tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bandu dan Padmanaban (2016) yang mendapati adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan aspirasi karier di Sekolah Menengah Atas Ernakulam. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan pembuktian asumsi bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi aspirasi karier siswa sekolah sepakbola. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui tingkat efikasi diri siswa Sekolah Sepakbola Persiba, (2) mengetahui tingkat aspirasi karier siswa Sekolah Sepakbola Persiba, (3) mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap aspirasi karier siswa sekolah sepakbola untuk menjadi pemain sepakbola profesional.

Dengan mengetahui apakah efikasi diri dapat memengaruhi aspirasi karier siswa untuk menjadi pemain sepakbola profesional, maka hasil tersebut dapat membantu tim pelatih untuk menyusun program latihan agar siswa dapat meningkatkan aspirasi karier mereka. Hal ini menjadi arti penting dari penelitian, karena bertambahnya jumlah pemain sepakbola profesional di Indonesia dapat memberikan banyak opsi bagi tim Nasional untuk merekrut pemain. Selain itu, banyaknya jumlah pemain profesional juga akan meningkatkan persaingan antar mereka yang berimbas pada peningkatan kualitas individu. Pada akhirnya sepakbola Indonesia akan dapat berbicara banyak pada kejuaraan-kejuaraan yang akan diikutinya.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari

sampai bulan Maret 2019. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Persiba Sewon Bantul.

#### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Persiba usia 12 sejumlah 55 orang. Dari 55 orang subjek siswa sekolah sepakbola Persiba terdapat empat orang subjek yang tidak digunakan dikarenakan kurangnya kelengkapan pengisian data dari angket yang diberikan. Dalam hal ini total subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 51 orang. Dengan demikian penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian populasi.

#### *Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran dan alat ukur yang digunakan adalah skala psikologis. Skala yang disusun berupa skala efikasi diri dan skala aspirasi karier.

Skala efikasi diri disusun berdasarkan indikator yang dikemukakan Bandura (dalam Eggen & Kauchak, 2016) yaitu menerima tugas yang lebih menantang, mengerahkan lebih banyak usaha, bertahan lebih lama, menggunakan strategi yang lebih efektif, dan secara umum berkinerja lebih baik. Dalam penelitian ini, indikator tersebut akan disesuaikan dengan kegiatan belajar di sekolah sepak bola.

Skala aspirasi karier akan disusun berdasarkan aspek-aspek aspirasi karier menurut Litzky (dalam Greenhaus & Callahan, 2006) yaitu konsep aspirasi karier merupakan sebuah harapan atau suatu bentuk tujuan yang meliputi niat, sikap, dan perilaku. Skala aspirasi karier pada penelitian ini akan disusun berdasarkan indikator yang berasal dari aspek-aspek aspirasi karier itu sendiri.

#### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji

normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis.

#### 1. Analisis Deskriptif

Data yang berupa angket diperoleh dari kategori yaitu pilihan yang tinggi (4) = sangat sesuai = sangat tinggi, (3) = sesuai = tinggi, (2) = tidak sesuai = rendah, (1) = sangat tidak sesuai = sangat rendah. Kategori dari sangat tinggi sampai sangat rendah akan diubah dalam data interval dengan menggunakan perhitungan manual.

#### 2. Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak (Noor, 2011). Pengujian ini akan menggunakan program SPSS for windows dalam bentuk Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Pengujian ini akan dilakukan pada nilai residual dari Y. Yakni selisih dari Y yang merupakan hasil persamaan regresi. Data akan berdistribusi normal apabila memiliki taraf signifikansi  $\geq 0,05$ , sebaliknya data yang tidak berdistribusi normal akan memiliki taraf signifikansi  $\leq 0,05$ .

##### b. Uji Linearitas

Pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak (Noor, 2011). Pengujian ini akan menggunakan program SPSS for windows dengan cara melihat nilai signifikansi dan nilai F. Data akan bersifat linear apabila diperoleh nilai deviation from

linearity sig. > 0.05 dan diperoleh nilai F hitung < dari nilai F tabel.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22 for windows dengan teknik uji regresi sederhana. Regresi sederhana digunakan untuk menguji ada tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Selanjutnya, untuk mencari persamaan garis regresi linear sederhana, menggunakan  $Y = a + b \cdot X$

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian didapati bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara efikasi diri terhadap aspirasi karier. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis dilakukan pembahasan dari hasil penelitian sebagai berikut:

### *Efikasi diri siswa sekolah sepakbola Persiba*

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dari 51 subjek siswa sekolah sepakbola Persiba 4 orang masuk dalam kategori sangat rendah, 10 orang masuk dalam kategori rendah, 26 orang berada dalam kategori sedang, 5 orang berada dalam kategori tinggi, dan 6 orang berada dalam kategori sangat tinggi. Subjek yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah ditunjukkan dengan pengalaman kegagalan yang dialami subjek, seperti hasil dalam Turnamen Asprov PSSI DIY 2019 yang tidak sesuai dengan target. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri adalah faktor pengalaman dalam menguasai sesuatu. Subjek yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi ditunjukkan dengan adanya role model mereka yaitu pemain sepakbola profesional Indonesia yang berhasil menjadi bagian dari Tim Nasional

Indonesia. Model sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri (Bandura, dalam Feist & Feist, 2010).

### *Tingkat aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba*

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa aspirasi karier dari 51 subjek siswa sekolah sepakbola Persiba 3 orang masuk dalam kategori sangat rendah, 10 orang masuk dalam kategori rendah, 21 orang berada dalam kategori sedang, 11 orang berada dalam kategori tinggi, dan 5 orang berada dalam kategori sangat tinggi.

Subjek yang memiliki tingkat aspirasi karier yang rendah ditunjukkan dengan adanya pengalaman kegagalan yang dialami subjek di masa lampau, yaitu hasil dalam Turnamen Asprov PSSI DIY 2019 yang tidak sesuai dengan target. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1999) yang menyatakan bahwa pengalaman masa lampau dapat memengaruhi aspirasi karier seseorang. Subjek yang memiliki tingkat aspirasi karier yang tinggi ditunjukkan dengan adanya ketertarikan atau minat subjek untuk menjadi pemain sepakbola profesional. Selain itu, terdapat pengakuan dari orang tua subjek yang mengatakan bahwa mereka menginginkan anaknya untuk menjadi pemain sepakbola yang sukses. Hal-hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) yang menyatakan bahwa minat subjek dan ambisi orang tua dapat memengaruhi aspirasi karier pada seseorang.

### *Pengaruh Efikasi Diri terhadap Aspirasi Karier*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperoleh analisis bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan efikasi diri terhadap aspirasi karier siswa untuk menjadi pemain sepakbola profesional. Hal ini seperti pandangan Bandura (dalam Yusuf, 2011) semakin kuatnya keyakinan kemampuan diri yakni efikasi diri seorang individu, maka individu tersebut akan mewujudkannya

dalam bentuk niat yang kuat, sikap yang tegas, dan perilaku yang gigih yang merupakan aspirasi karier. Oleh karena itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Sifah (2015) tentang efikasi diri dan aspirasi karier siswa kelas X SMAN Depok Sleman Yogyakarta, dimana efikasi diri berpengaruh terhadap aspirasi karier secara positif dan signifikan. Hasil ini juga sesuai dengan pendapat Bandura, 1997 (dalam Cheria & Jacob, 2013) bahwa kesuksesan dalam suatu bidang berhubungan erat dengan efikasi diri. Sebagai contoh dalam penelitian yang dilakukan Safitri dan Masykur (2017) bahwa seorang atlet tenis lapangan yang memiliki potensi yang tinggi akan kesulitan mencapai hasil yang optimal apabila tidak memiliki efikasi diri yang mendukung potensi tersebut.

Besaran pengaruh yang telah didapati ditunjukkan oleh uji F dengan besaran nilai signifikansi ( $\alpha$ ) 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sumbangan efektif variabel efikasi diri sebesar 51,5% terhadap aspirasi karier subjek siswa sekolah sepakbola Persiba. Selebihnya 48,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilakukan dalam penelitian ini. Faktor-faktor aspirasi karier menurut Hurlock (1999) adalah faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor pribadi meliputi intelegensi, minat pribadi, pengalaman, pola dan nilai kepribadian, jenis kelamin, kompetisi, hingga latar belakang ras. Faktor lingkungan meliputi ambisi orang tua, harapan sosial, dorongan keluarga, urutan kelahiran, tradisi budaya, nilai sosial, dan media massa.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh efikasi diri terhadap aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba Sewon, Bantul. Oleh karena itu, variabel efikasi diri dapat dikatakan sebagai prediktor bagi aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba Sewon Bantul tersebut.

Hal tersebut bermakna bahwa semakin kuat efikasi diri seseorang individu, maka individu tersebut akan mewujudkan aspirasi kariernya dalam bentuk niat yang

kuat, sikap yang tegas, dan perilaku yang gigih

## Simpulan dan Saran

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Efikasi diri siswa sekolah sepakbola Persiba, 4 siswa berada pada kategori sangat rendah, 10 rendah, 26 sedang, 5 tinggi, 6 sangat tinggi.
2. Aspirasi karier siswa sekolah sepakbola Persiba 3 berada pada kategori sedang, 10 rendah, 21 sedang, 11 tinggi, 5 sangat tinggi.
3. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan efikasi diri terhadap aspirasi karir.

Hal ini berarti bahwa apabila efikasi diri menunjukkan kategori tinggi, maka aspirasi karier menunjukkan hasil yang cenderung tinggi pula. Apabila efikasi diri menunjukkan kategori rendah, maka aspirasi karier menunjukkan hasil yang cenderung rendah pula.

### *Saran*

1. Bagi Subjek penelitian ini dapat memberikan informasi agar meningkatkan efikasi diri, sehingga membantu meningkatnya aspirasi karier untuk menjadi pemain sepakbola profesional
2. Bagi staff pelatih sekolah sepakbola, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya efikasi diri akan menjadi prediktor bagi meningkatnya aspirasi karier untuk menjadi pemain sepakbola profesional pada siswa. Sekolah sepakbola diharapkan dapat memberikan fasilitas peningkatan efikasi diri siswa-siswanya melalui materi pelatihan-pelatihan psikologis agar dapat menelurkan pemain-pemain sepakbola profesional kedepannya
3. Bagi penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian mengenai variabel efikasi diri maupun aspirasi karier yang memiliki

jumlah sampel lebih banyak dan cakupan generalisasi yang lebih luas.

### Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. California: Academic Press Stanford University.
- Cherian, Jacob & Jacob, Jolly. (2013). Impact of self efficacy on motivation and performance of employees. *International Journal of Bussines and Management*, 8(14)
- FIFA. (2016). *Youth football*. Zurich: Galledia AG.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi penelitian: skripsi, thesis, disertasi, dan karya ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Greenhaus, Jeffrey. H & Callahan, Gerard. (2006). *Encyclopedia of career development*. California: SAGE Publications, Inc. Volume 1.
- Permana, Hara dkk., (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1).
- Safitri, D.P. & Masykur, A.M. (2017). "Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti Semarang". *Jurnal Empati*, 6(2)
- Saputra, A. (2015). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pembelajaran penjasorkes kelas V-VI di SD Negeri Kembangjitengan 2 Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siahaan, Michael. (2017). PSSI: Jumlah pesepak bola indonesia sangat sedikit. Diakses tanggal 15 November 2018 <https://m.antaranews.com/berita/609151/pssi-jumlah-pesepak-bola-indonesia-sangat-sedikit>
- Widiastuti, N. (2017). Aspirasi karir siswa SMA berdasarkan status sosial ekonomi dan gender. *Indonesia Journal of Educational Counseling* 1, (2).



## ***Fear of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia *Emerging Adulthood***

Judithya Anggita Savitri

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

[judithyaa98@gmail.com](mailto:judithyaa98@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis terutama pada pengguna media sosial di usia *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian dilakukan di provinsi DIY melalui link googleform. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 400 orang yang didapatkan dengan metode *accidental sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala *fear of missing out* (FoMO) dan skala kesejahteraan psikologis yang telah dimodifikasi dari skala FoMO milik Przybylski dan skala kesejahteraan psikologis milik Ryff. Skala FoMO memiliki pernyataan sebanyak 15 butir dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0,849$  dan skala kesejahteraan psikologis memiliki 45 butir pernyataan dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0,941$ . Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO mampu memprediksi kesejahteraan psikologis ( $\beta=0,315$ ,  $F(1,398)=43,753$ ;  $p<0,001$ ). FoMO dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan nilai kontribusi sebesar 9,9% ( $R^2 = 0,099$ ,  $p<0,001$ ).

**Kata Kunci:** *fear of missing out*, FoMO, kesejahteraan psikologis, *emerging adulthood*

### **Abstract**

This study aimed to find out the impact of FoMO on psychological well-being especially for social media users at the age of *emerging adulthood*. This study used a quantitative correlational research. The research was conducted in the DIY and the data collected through googleform link. The sample in this study amounted to 400 people obtained by the accidental sampling method. The data collected using a *fear of missing out* (FoMO) scale and a psychological well-being scale that had been modified from Przybylski's FoMO scale and Ryff's Psychological well-being scale. The FoMO scale has total of 15 items with a reliability coefficient  $\alpha = 0.849$  and the psychological well-being scale has 45 items with a reliability coefficient  $\alpha = 0.941$ . The data analysis technique used the simple linear regression test. The result of this study showed that FoMO was able to predict psychological well-being ( $\beta=0.315$ ,  $F(1.398)=43.753$ ;  $p<0.001$ ). FoMO can predict psychological well-being with a contribution value of 9,99 ( $R^2 = 0.099$ ,  $p<0.001$ ).

**Keywords:** *fear of missing out*, FoMO, psychological well-being, *emerging adulthood*

### **Pendahuluan**

Kesejahteraan psikologis adalah salah satu hal yang didambakan oleh semua orang. Ryff (1995) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk mengenal dan mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Menurut Ryff (1989),

seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ketika orang tersebut dapat berfungsi positif secara psikologis. Ryff dan Singer (2008) mengatakan individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi akan lebih produktif dan memiliki kesehatan mental maupun fisik yang lebih baik dibandingkan individu yang kesejahteraan psikologisnya rendah.

Huppert (2009) juga menyatakan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan kesehatan yang baik.

Namun, berdasarkan data yang didapat dari World Health Organization (WHO) jumlah orang yang hidup dengan gangguan mental meningkat lebih dari 18% antara tahun 2005 hingga tahun 2015. Didukung dengan pernyataan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) yang mengatakan bahwa kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Hal ini menjadi indikasi bahwa masih banyak individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Data yang diperoleh dari hasil survei Twenge (2018) menambahkan fakta bahwa sejak tahun 2008 hingga 2017, tingkat individu yang melaporkan gejala depresi meningkat sebanyak 63% pada orang dewasa muda usia 18 hingga 25 tahun. Presentase orang dewasa muda yang mengalami tekanan psikologis serius juga meningkat sebanyak 71%. Begitupula pada pikiran untuk bunuh diri pada orang dewasa muda meningkat sebanyak 47%.

Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) yaitu *Fear of Missing out* atau biasa disebut FoMO. Beyens, Erison, & Eggermont (2016) mendukung pernyataan Przybylski, dkk (2013) dengan mengatakan bahwa FoMO menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya FoMO membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan,

menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah.

FoMO didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski, dkk, 2013).

Perasaan takut, cemas, serta khawatir tersebut menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan menerima dirinya (Beyens, dkk, 2016). Studi menunjukkan bahwa orang yang menghadapi FoMO lebih mungkin terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain (Beyens, dkk, 2016). Partisipasi di media sosial menjadi menarik bagi mereka yang mengalami FoMO. Penelitian Przybylski, dkk (2013) menunjukkan hasil bahwa orang yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi berada di usia yang lebih muda dan melaporkan *mood* yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah pula. Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa penderita FoMO lebih mungkin untuk memeriksa telepon genggamnya segera setelah mereka bangun tidur di pagi hari, tepat sebelum mereka pergi tidur, bahkan ketika mereka berkendara.

Fenomena FoMO sangat erat hubungannya dengan penggunaan media sosial di era digital. Pada era digital ini, sebagian besar orang tentu mengenal media sosial. Berkat adanya media sosial, komunikasi dapat terjalin tanpa terbatas jarak, waktu, maupun ruang. Media sosial menyediakan ruang bagi seseorang untuk berkomunikasi aktif dengan orang lain dan memudahkan individu dalam mengakses informasi baru (Burke, Marlow, & Lento, 2010).

Media sosial didefinisikan sebagai layanan berbasis web yang memungkinkan penggunaannya untuk menciptakan profil umum atau semi umum dalam suatu

sistem; menampilkan pengguna lainnya yang berkaitan dengan dirinya; serta melihat dan mengamati daftar jaringan yang mereka miliki maupun daftar yang dibuat oleh pengguna lain dalam sistem tersebut (Boyd & Ellison, 2008).

Pada masa kini, media sosial menarik perhatian orang-orang karena dapat digunakan sebagai sarana yang mudah dan penting untuk menjaga hubungan sosial serta untuk memuaskan kebutuhan sosial seseorang (Shapiro & Margolin, 2014). Hal ini menyebabkan media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam banyak hal dalam kehidupan (Lenhart, 2015).

Namun dibalik kepopuleran media sosial, ia juga memiliki berbagai dampak baik positif maupun negatif. Penggunaan media sosial yang bijak dan baik dapat menimbulkan dampak positif, misalnya kemudahan mendapatkan informasi kesehatan dari orang yang ahli; mendapatkan dukungan emosi; membentuk komunitas; dsb (Royal Society for Public Health, 2017). Sedangkan penggunaan media sosial yang maladaptif dapat memberikan dampak negatif. Menurut Oberst, Renau, Chamarro & Carbonell (2016) penggunaan media sosial yang maladaptif dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan dan fungsi psikologis anak, remaja, dan dewasa awal. Sejalan dengan ini, Twenge (2018) juga mengatakan bahwa penggunaan media sosial kemungkinan adalah penyebab dari meningkatnya masalah kesehatan mental pada orang dewasa muda.

Mengenai tren penggunaan media sosial di Indonesia, menurut pernyataan sekretaris jenderal Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 Indonesia mengalami pertumbuhan pengguna internet sebesar 54.6%. Konten internet yang paling banyak diakses adalah konten media sosial dimana tercatat ada 97.4 % orang Indonesia yang mengakses media sosial ketika menggunakan internet (Sugiharto, 2016).

Pengguna media sosial berasal dari

berbagai tahap usia, namun Sugiharto (2016) mengatakan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh anak muda. Pada kategori usia 20-24 tahun ditemukan 22.3 juta jiwa pengguna internet yang sebagian besarnya mengakses media sosial ketika menggunakan internet. Dikutip dari liputan6.com, Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia (APJII) merilis data yang menyatakan bahwa sebagian besar respondennya mengaku mengakses internet lebih dari enam jam setiap hari. Ada sekitar 55.39% dari total responden yang setiap hari mengakses internet lebih dari enam jam. Sementara responden lain bervariasi mulai dari 2 hingga 6 jam sehari. Usia 20 hingga 24 tahun masuk ke dalam tahap usia yang disebut *emerging adulthood*. Pada tahap usia ini, untuk pertama kalinya individu menghadapi tujuan dan tugas baru yang melibatkan orang lain secara langsung, sehingga dalam tahap ini individu diharapkan bukan hanya mengembangkan dan mencapai tujuan pribadinya namun juga memulai proses perkembangan yang baru dengan berhubungan dengan orang lain (Salkind, 2006). Namun menurut hasil penelitian Azka, Firdaus & Kurniadewi (2018), individu di usia *emerging adulthood* juga memiliki kerentanan tinggi terhadap ketergantungan media sosial karena cenderung kurang stabil dalam mengelola kebutuhan hidup, hubungan interpersonal, serta mengembangkan aspek afektif maupun kognitif. Sehingga, ketika individu mendapat kesulitan dalam proses perkembangannya, individu akan 'melarikan diri' melalui pemakaian media sosial yang intensif.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa pada tahap *emerging adulthood* individu ditekankan untuk membangun hubungan yang positif dengan individu lain. Namun adanya kemungkinan bahwa individu *emerging adulthood* memakai media sosial secara intensif serta merasakan FoMO yang mana dapat menyebabkan rendahnya hubungan positif dengan orang lain memungkinkan hal ini turut

memengaruhi kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Hal-hal yang mendorong diadakannya penelitian ini adalah karena belum banyaknya penelitian mengenai FoMO serta penting bagi pengguna media sosial untuk mengetahui dampak dari *fear of missing out* yang banyak terjadi pada pengguna media sosial.

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret hingga bulan April 2019. Penelitian dilaksanakan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta melalui link googleform.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah pengguna media sosial yang berusia 18-25 tahun di Yogyakarta berjumlah 289.900 orang (BPS DIY). Sampel pada penelitian ini berjumlah 400 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling.

### *Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran dengan teknik kuesioner. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berbentuk skala yang terdiri atas skala *fear of missing out* yang dimodifikasi dari skala *fear of missing out* milik Przybylski (2013) dan skala kesejahteraan psikologis yang dimodifikasi dari skala *psychological well-being* milik Ryff (1995).

Empat indikator *fear of missing out* yaitu kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, dan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain. Individu yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi ditandai dengan tingginya sikap yang menunjukkan indikator kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, dan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain.

Kesejahteraan psikologis ditunjukkan oleh enam dimensi, yaitu dimensi penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan diri. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi ditunjukkan oleh tingginya penerimaan diri, memiliki relasi positif dengan orang lain, otonomi yang tinggi, memiliki kemampuan penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang terarah serta perkembangan diri yang baik.

### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis.

#### 1. Analisis Deskriptif

Data yang berupa skala terdiri dari empat pilihan dengan skor masing-masing, yaitu (4) = sangat sesuai, (3) = sesuai, (2) = tidak sesuai, dan (1) = sangat tidak sesuai. Jumlah skor dari keseluruhan butir akan dikategorikan ke dalam lima kategori. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan perhitungan manual.

#### 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi sederhana dengan bantuan program komputer SPSS for Windows. Uji regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh satu variabel prediktor terhadap satu variabel kriterium. Uji regresi sederhana dipilih karena dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel prediktor (X) dan satu variabel kriterium (Y). Untuk mencari persamaan garis regresi linear sederhana menggunakan rumus  $Y = a + b.X$ .

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh dari 400 orang berusia 18-25 tahun yang menggunakan media sosial. Data dikumpulkan menggunakan skala *fear of missing out* dan skala kesejahteraan

psikologis. Analisis deskriptif dihitung dengan penghitungan manual berdasarkan norma kategorisasi Azwar (2012). Tabel 2 menunjukkan hasil kategorisasi dari variabel *Fear of Missing out*.

Tabel. 1 Kategorisasi *Fear of Missing out*

Kategori	Rumus penentuan	Persentase
Sangat Tinggi	>49	5.5%
Tinggi	43 – 49	24.75%
Sedang	35 – 42	43.5%
Rendah	28 – 34	18%
Sangat Rendah	<27	8.25%
Total		100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa frekuensi paling banyak berada pada kategori sedang (35 – 42) dengan presentase sebesar 43.5% dari jumlah sampel. Frekuensi paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi ( $X > 49$ ) dengan presentase sebesar 5.5% dari jumlah sampel.

Tabel 2. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Rumus penentuan	Persentase
Sangat Tinggi	>154	7%
Tinggi	140 – 154	21%
Sedang	124 – 139	40%
Rendah	108 – 123	26%
Sangat Rendah	<107	6%
Total		100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa frekuensi paling banyak berada pada kategori sedang (124 – 139) dengan presentase sebesar 40% dari jumlah sampel. Frekuensi paling sedikit berada pada kategori sangat rendah ( $X < 107$ ) dengan presentase sebesar 6% dari jumlah sampel.

Hasil uji statistik F menunjukkan nilai F hitung sebesar 43.753 dengan probabilitas nilai sig,  $0.001 < \alpha (0.05)$  yang berarti variabel X dapat memprediksi variabel Y. Koefisien determinasi R square menunjukkan hasil 0.099 yang berarti

sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y sebesar 9.9%.

Analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi prediktor kesejahteraan psikologis pada individu *emerging adulthood* pengguna media sosial. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi FoMO memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengguna media sosial di usia *emerging adulthood* terbukti. Semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada individu *emerging adult* pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada individu *emerging adult* pengguna media sosial.

Faktor yang menyebabkan individu cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah ketika memiliki FoMO dalam penelitian ini adalah dikarenakan penggunaan media sosial. Faktor lain yang juga turut memengaruhi kesejahteraan psikologis selain media sosial, sesuai dengan pendapat Huppert (2009) adalah tahap usia dan gender. Menurut Huppert (2009) perempuan kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibanding pria sehingga lebih mungkin memiliki *mental disorder*, sehingga mayoritas responden penelitian ini yang berjenis kelamin perempuan juga turut memengaruhi hasil kesejahteraan psikologis dan FoMO. Faktor lain yaitu usia, menurut Huppert (2009) bahwa skor kesejahteraan psikologis individu di usia pertengahan lebih rendah dibandingkan individu di usia muda maupun tua, sehingga subjek penelitian ini yang berada pada tahap *emerging adulthood* juga turut berpengaruh terhadap hasil kesejahteraan psikologis dan FoMO.

Individu yang mengalami FoMO cenderung merasakan stres hingga ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial (Beyens, dkk., 2016). Kecemasan tersebut kemudian memengaruhi kesejahteraan psikologis

individu terutama dalam aspek penguasaan lingkungan, relasi positif dengan orang lain dan penerimaan diri (Beyens, dkk., 2016). Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki FoMO atau hanya memiliki tingkat FoMO rendah.

Masa *emerging adulthood* merupakan masa yang penting bagi individu untuk menyiapkan masa dewasanya (Arnett, 2000). Pada masa ini individu menghadapi tugas untuk membentuk relasi yang intim dengan orang lain (Erikson dalam Papalia, 2012). Oleh sebab itu, pada masa ini seseorang idealnya menjalin relasi dengan orang lain dan mengeksplorasi diri. Media sosial kemudian menjadi salah satu alat untuk memudahkan individu dalam menjalin relasi maupun mengeksplorasi diri. Namun, media sosial juga merupakan sarana bagi meluasnya fenomena FoMO yang harus diwaspadai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu pengguna media sosial terutama yang berada di masa *emerging adulthood* perlu menyadari potensi dampak negatif yang mungkin ditimbulkan akibat penggunaan media sosial yang tidak bijak. Penggunaan media sosial yang tidak bijak juga memiliki kontribusi dalam menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk dimiliki individu *emerging adulthood* dalam menyiapkan masa selanjutnya. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat mengakibatkan individu kesulitan dalam menyiapkan masa dewasanya dengan keadaan sehat secara psikologis.

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel FoMO memiliki pengaruh negatif terhadap variabel kesejahteraan psikologis dengan sumbangsih sebesar 9,9%. Hal ini menandakan bahwa ada pengaruh sebesar 9,9% antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan FoMO bukanlah faktor utama dalam pembentukan

kesejahteraan psikologis, 90,1% lainnya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor; kepribadian (extraversion atau neuroticism); usia; gender; tingkat pendidikan; ketimpangan ekonomi; media sosial. FoMO merupakan bagian dari media sosial yang kemudian memberikan kontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, FoMO dapat menjadi salah satu penyebab dari rendahnya kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di masa *emerging adulthood*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dengan masing-masing dimensi dalam kesejahteraan psikologis. Hasil uji korelasi antara dimensi pada kesejahteraan psikologis dengan FoMO sebagai berikut:

Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Beyens, dkk. (2016) yang menyatakan bahwa FoMO berhubungan dengan kecemasan dan orang dengan FoMO akan cenderung kesulitan dalam menerima dirinya. Orang dengan FoMO yang tinggi akan merasakan cemas ataupun khawatir terhadap kegiatan yang dilakukan oleh orang lain dan merasa bahwa hal yang dilakukan atau dimiliki oleh orang lain lebih menyenangkan dibandingkan dengan apa yang ia miliki atau alami. Dengan demikian, seseorang dengan FoMO yang tinggi dapat dikatakan tidak puas akan dirinya dan cenderung ingin menjadi orang lain.

Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi relasi positif dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Beyens, dkk. (2016) yang mengatakan bahwa individu dengan FoMO cenderung kesulitan dalam menjalani relasi yang positif dengan orang lain. Menurut Luckerson (2015) hal seperti ini terjadi karena dewasa ini, media sosial dan penggunaan internet mempengaruhi cara orang-orang dalam menjalani kehidupan terutama dalam berkomunikasi. Luckerson (2015)

menambahkan bahwa belakangan ini, pertemuan- pertemuan yang seharusnya menjadi wadah bagi orang-orang untuk saling berinteraksi dan berbicara untuk membangun ikatan telah berubah menjadi pertemuan di mana kebanyakan orang justru lebih memilih untuk membuka media sosial melalui gawainya dibandingkan berinteraksi satu sama lain. Dengan kata lain, seseorang dengan FoMO yang tinggi lebih fokus terhadap apa yang terjadi di media sosialnya dibandingkan menjalin relasi yang lebih hangat dengan orang lain melalui pembicaraan langsung. Seseorang dengan FoMO berusaha untuk berkomunikasi dan terhubung dengan orang lain, namun tidak terjalin hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dalam hubungan tersebut.

Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi otonomi. Seseorang dengan FoMO yang tinggi akan cenderung memiliki kemandirian yang rendah serta mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian FoMO di bidang ekonomi yang belakangan ini memanfaatkan perasaan FoMO untuk dapat menjalankan strategi penjualan yang efektif. Menurut Anggraini (2014), ketakutan akan tertinggal dari lingkungan sosial merupakan bentuk kebutuhan psikologis yang mampu memotivasi konsumen, untuk melakukan sesuatu yang mereka anggap bisa meredakan ketakutan tersebut. Selain itu, seseorang dengan FoMO yang tinggi cenderung mencari penerimaan dan pengakuan dari orang lain dibandingkan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Hal ini berhubungan dengan kebutuhan untuk diterimayang kemudian menyebabkan orang dengan FoMO akan melakukan segala cara agar dapat diterima secara sosial. Hal ini didukung oleh hasil riset JWT Intelligence (2012) di mana 90% responden mengaku senang menjadi orang yang paling mengetahui segala informasi, agar mereka

dapat lebih diterima dan diakui di lingkungan sosialnya.

Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi penguasaan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Reyes, dkk. (2018) yang mengatakan bahwa FoMO dapat menyebabkan munculnya Problematic Internet Use (PIU). Spada (2014) menjelaskan PIU sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol perilakunya dalam penggunaan internet yang mana kemudian dapat mendatangkan konsekuensi yang tidak diinginkan. Seseorang dengan FoMO yang tinggi cenderung memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang rendah karena tidak memiliki kemampuan untuk menguasai dan mengatur lingkungannya (Ryff, 1995).

Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi tujuan hidup. Seseorang dengan FoMO yang tinggi cenderung tidak memiliki perasaan yang terarah dan tujuan dalam hidupnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Przybylski (2013) yang mengatakan bahwa seseorang dengan FoMO cenderung memiliki kepuasan yang rendah dalam pemenuhan kebutuhan dasar psikologisnya sehingga mereka hanya fokus dalam upaya pemenuhan kebutuhan tersebut.

Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dan perkembangan diri. Seseorang dengan FoMO yang tinggi cenderung sulit mengembangkan sikap atau perilaku baru untuk berkembang ke arah yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian milik Alt (2015) yang menemukan bahwa seseorang dengan FoMO yang tinggi cenderung tidak memiliki motivasi untuk belajar.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan

bahwa ada hubungan negatif antara *Fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial di tahap usia emerging adulthood di DIY. Hal ini berarti ketika seseorang memiliki tingkat FoMo yang rendah, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang tinggi, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah.

#### Saran

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

- 1) Bagi pengguna media sosial, diperlukan penggunaan media sosial secara bijak. Penggunaan media sosial secara bijak misalnya dengan; memilah informasi yang bermanfaat dan tidak menjadikan media sosial sebagai alat utama dalam berkomunikasi.
- 2) Bagi peneliti lain, diperlukan pengambilan sampel yang lebih proporsional agar lebih menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.

#### Daftar Pustaka

- Azka, F., Firdaus, D.F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 5, No.2, 2018: 201-210.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': adolescents' *fear of missing out* and its relationship to adolescents' social needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Boyd, D.M. & Ellison, N.B. (2008). Social Networks sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3, 210-230.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Postgraduate Medical Journal*, 86, 455-459.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Lenhart, A. (2015). Teens, social media and technology overview. Washington DC: Pew Internet & American Life Project.
- Luckerson, V. (2014). Fear, misinformation, and social media complicate Ebola fight. Time. Diakses dari <http://time.com/3479254/ebola-social-media/>
- Luna, K. (2014). The psychology of fomo. Diambil dari: [youbeauty.com/lifethe-psychology-of-fomo/](http://youbeauty.com/lifethe-psychology-of-fomo/)
- Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). Gender stereotypes in facebook profiles: are women more female online?. *Computers in Human Behavior*, 60, 559-564.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). Human development 10th ed. New York: McGraw Hill Companies.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841- 1848.
- Putra, A.D. (2018). Hubungan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Skripsi, Diterbitkan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

- Reyes, M.E.S. & Cayubit, R.F.O. (2018). *Fear of missing out* and its link with social media and problematic internet use among Filipinos. *North American Journal of Psychology*
- RSPH. (2017) Social media and young people's mental health and well being. Diambil dari: <https://www.rsph.org.uk/org-work/policy/social-media-and-young>.
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of missing out* (fomo). Diakses dari [http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03F\\_JWT\\_FOMO\\_update\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03F_JWT_FOMO_update_3.21.12.pdf).
- Kesehatan, K., & RI, K. K. (2013). Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan republik Indonesia. [people-mental-health-and-wellbeing.html](http://people-mental-health-and-wellbeing.html)
- Ryff, C.D. (1989) Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.(1995).
- Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of Positive Psychology*, 63-73.
- Salkind, N.J. (2010). *Encyclopedia of human development*. USA:Sage Publications, Inc. Publication Vol. 1 No. 05-5727.
- Shapiro, L.A.S., Margolin, G. (2013). Growing up wired: social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1).
- Spada, M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6.
- Sugiharto, B.A. (2016). Pengguna internet di indonesia didominasi anak muda. CNN Indonesia. Diambil dari:<http://cnnindonesia.com/teknologi/20161024161722-185-167570/pengguna-internet-di-indonesia-didominasi-anak-muda>
- Twenge, J.M., Martin, G.N., & Campbell, W.K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescent and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780.
- Amir & Trianasari. (2013). Pola komunikasi antarpribadi dalam pengasuhan anak: Kasus orang tua beda agama (*Interpersonal communication patterns in parenting: The case of parents with different religion*). *Jurnal Komunikasi KAREBA*, 2(1)
- Andri, Winarti, & Utami. (2001). Pola asuh orangtua dan nilai-nilai kehidupan yang dimiliki oleh remaja. *Fenomena: Jurnal Psikologi*, 71-101
- Auliarahma. (2015). Hilangnya kedudukan nilai-nilai pancasila dalam kehidupan masyarakat. Tugas. STMIK AMIKOM Yogyakarta
- Barni, Daniela, et al. (2011). Value transmission in the family: do adolescents accept the values their parents want to transmit? *Journal of Moral Education*, 40 (1), 105-121
- Chan, H.-W., & Tam, K.-P. (2016). Understanding the lack of parent-child value similarity: The role of

- perceived norms in value socialization in immigrant families. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(5), 651–669.  
<https://doi.org/10.1177/0022022116635744>.
- Davis, A. (2010). Defending religious pluralism for religious education. *Ethics and Education*, 5 (3), 189-202.
- De Muynck, B., Vos, P., Hoogland, J., & Van der Stoep, J. (2017). A Distinctive of Christian Higher Education: Educating for Vocation. *Christian Higher Education*, 16 (1-2), 3-10.
- Friedman. (2010). *Keperawatan keluarga*. Yogyakarta: Gowsyen Publishing.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Imron, A. (2012). Proses manajemen mutu sekolah dasar berbasis relegi. *Jurnal Sekolah Dasar*. 21(2):27-38.
- Knafo, Ariel & Schwartz, Shalom. (2009). Accounting for parent-child value congruence: theoretical considerations and empirical evidence. In U. Schönplüg (Ed.), *Culture and psychology. Cultural transmission: Psychological, developmental, social, and methodological aspects* (pp. 240-268). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Lestari, Sri. (2014). *Psikologi keluarga penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Min, JooHong, Silvester, Merrin & Lendon, Jessica. (2012). Intergenerational transmission of values over the family life course. *Advances in Life Course Research*, 17(3), 112-120.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Rosmawaty. (2010). *Mengenal ilmu komunikasi*. Jakarta: Widya Padjadjaran
- Sari, Yunu M. (2014). Pembinaan toleransi dan peduli sosial dalam upaya memantapkan watak kewarganegaraan (*civic disposition*) siswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, Volume 23 No. 1*, Edisi Juni 2014.
- Seligman, C., Olson, J. M., & Zanna, M. P. (Eds.). (2013). *The Ontario symposium on personality and social psychology, Vol. 8. The psychology of values: The Ontario symposium, Vol. 8*. Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Sjarkawi. (2008). *Membentuk kepribadian anak "Peran moral intelektual, emosional, dan sosial sebagai wujud integritas membangun jati diri"*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: SAGE Publication.
- Storm, I. and D. Voas. (2012). The Intergenerational transmission of religious service attendance". *Nordic Journal of Religion and Society*, 25 (2): 131- 150